



事業所・団体による 健康づくりに関する出前講座

メニューBOOK

令和6年4月1日～令和9年3月31日

東広島市

健康福祉部 医療保健課

TEL：082-420-0936

FAX：082-422-2416

目次

「事業所・団体による健康づくりに関する出前講座」 メニューBOOKとは

市民の健康維持の推進及びコミュニティづくりの促進を図ることを目的とした、事業所・団体による出前講座の一覧です。市内に在住している概ね10名以上の団体（通いの場、地域サロン、住民自治協議会等の団体やグループ）でご活用いただけます。

事業所・団体へ直接お申込みください。
医療保健課では、申込みは受け付けておりません。
なお、最新の情報は市ホームページでご確認ください。



事業所・団体による健康づくりに関する出前講座

検索

<https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/soshiki/kenkofukushi/2/healthcarelabo/38370.html>

テーマ	問い合わせ・申込み先	ページ
家庭焙煎コーヒーワークショップ	153つぶのまめ 山下里美	2
目指せ生涯現役！！（ロコモ・フレイル予防運動）	FLAP conditioning zone	
目指せ生涯現役！！（転倒予防、認知機能向上運動）		
目指せ生涯現役！！（ウォーキング教室）		
誰でも簡単スキマ時間に！健康増進キックボクササイズ	ORI-PINO terrace	3
広島で気をつけたい「虫が運ぶ感染症」（マダニ対策）	アース製薬株式会社 中四国支店	
お口の中の細菌のお話（マウスウォッシュの種類と選び方）		
在宅緩和ケア	一般社団法人 東広島薬剤師会	4
禁煙指導		
薬の正しい飲み方		
精神疾患や認知症について	医療法人社団 二山会 宗近病院	5
健康体操	岡野真子 （健康運動指導士）	
チェアエクササイズ		
かんたんヨガ		6
【100歳体操がマンネリ化したサロン向け】転倒予防教室講座	角田由香 （介護予防運動指導員）	
とにかく楽しい脳トレ体操シナプソロジー		
いつまでも元気でいられる美姿勢ウォーキング		7
週1回だけしか運動出来ない方のための健康運動教室	株式会社ATHER	
座業の多い方の健康獲得エクササイズ		
立ち仕事の多い職場のための疲労回復エクササイズ		8
高齢者のための健康運動		
健康の元は元気な足元から	株式会社コーポレーション パールスター	9
懐メロ・青春ポップスで enjoy ♪介護予防	株式会社第一興商 広島支店	
明治食育セミナー「楽しく健活セミナー（食品講座）」	株式会社明治 広島オフィス	
明治食育セミナー「楽しく健活セミナー（食べ方講座）」		
明治食育セミナー「楽しく健活セミナー（水分補給講座）」		
明治食育セミナー「楽しく健活セミナー（噛む力講座）」		
出張！健康教室	株式会社わんぶら	11
身近な運動習慣づくり「転倒予防トレーニング」	スポーツクラブ ルネサンス東広島24	
身近な運動習慣づくり「元気な脳を保つ」		
身近な運動習慣づくり「トレーニングの組み合わせ」		
ひろしまGENKI体操	生活協同組合ひろしま	12
教えて！ACP（人生会議）	東広島地区医師会 地域連携室 あざれあ	
教えて！在宅医療		
低栄養・フレイル予防	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店	13
腸活		
動脈硬化・高血圧		14
骨粗しょう症予防		
AGEs（糖化）		
貧血		
食育		15
熱中症・脱水症		
ロコモ予防体操（介護予防）	向田香織 （介護予防運動指導員） （エアロビクスインストラクター）	16
簡単エアロビクス		
美筋トレーニング		
暮らしの中で行える、痛みの改善のため習慣的なりハビリ	リハビリの家庭教師 らいと・うえい 金友 正道	17
健康寿命を延ばすために始める、姿勢改善プログラム		
転倒予防のために知っておきたい教養とリハビリ実践		

テーマ	家庭焙煎コーヒーワークショップ	問い合わせ・申込み先
費 用	材料費700円／人	153つぶのまめ 山下里美 東広島市西条栄町9-33 -1F メール：aoimame2016@gmail.com 電話：090-74132-6203
所要時間	90分	
内 容	コーヒーを焙煎から作って味わいながら、コーヒーの健康効果について話します。自律神経を整えストレス解消や病気の予防、認知症予防にも役立ちます。 ・内容 コーヒーの健康効果の話 <実習>コーヒー焙煎→コーヒーを粉にする→コーヒーハンドドリップ→美味しいコーヒータイム（お菓子付き）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	焙煎時コンロを使用します。	
テーマ	目指せ生涯現役！！ （ロコモ・フレイル予防運動）	問い合わせ・申込み先
費 用	5,500円～要相談	FLAP conditioning zone 電話：082-437-4267 メール：flap_77@yahoo.co.jp ホームページ：https://flap-sports-77.com/
所要時間	30分～90分で要相談	
内 容	講話と実技「ロコモ・フレイル予防運動」です。 ①自体重筋力トレーニング ②イスを利用した自宅でも行える運動 ③自宅でも行えるストレッチ（イスやタオルなど）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	目指せ生涯現役！！ （転倒予防、認知機能向上運動）	問い合わせ・申込み先
費 用	5,500円～要相談	FLAP conditioning zone 電話：082-437-4267 メール：flap_77@yahoo.co.jp ホームページ：https://flap-sports-77.com/
所要時間	30分～90分で要相談	
内 容	講話と実技「歩く脳トレ“スクエアステップ”運動」です。 ①脳活性化体操 ②ストレッチ＆自体重筋力トレーニング ③スクエアステップによる、脳と歩行を同時に実施	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		

テーマ	目指せ生涯現役！！ （ウォーキング教室）	問い合わせ・申込み先
費 用	5,500円～要相談	FLAP conditioning zone 電話：082-437-4267 メール：flap_77@yahoo.co.jp ホームページ：https://flap-sports-77.com/
所要時間	30分～90分で要相談	
内 容	講話と実技「ウォーキングについて（インターバル速歩）」です。 ①ストレッチング ②正しいウォーキングフォームとは ③ウォーキングの実践（インターバル速歩）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	誰でも簡単スキマ時間に！ 健康増進キックボクササイズ	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	ORI-PINO terrace 担当者：東 竜太郎 広島県東広島市西条町寺家7428-1 シャトードウエスポワール 105号 電話：090-4697-8904 メール：hicchi0113@gmail.com ホームページ：https://www.ori-pino-terrace.com/
所要時間	60分	
内 容	音楽に合わせてキックボクシングの動きを取り入れたプログラムです。子どもからシニアの方まで幅広く簡単に運動でき、ダイエット効果、運動不足解消に役立てます。子育て中のママや20代～60代女性におすすめです。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：室内シューズ・飲み物・運動しやすい服装	
テーマ	広島で気をつけたい「虫が運ぶ感染症」 （マダニ対策）	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	アース製薬株式会社 中四国支店 担当者：中島(ナカシマ) 電話：082-234-7711 申込みフォーム：https://x.gd/cOF7Z 
所要時間	60分	
内 容	致死率最大30%ともいわれるマダニが運ぶ感染症をご存知ですか？広島はマダニ被害多発地域です。庭仕事や草刈り、農作業をされる方は、必ず知っておきたい知識です。正しい知識を持って正しく恐れましょう。	
申込み方法	申込みフォームまたは二次元コード	
備 考	※公共交通機関を使用するため、エリアによっては対応できない場合があります。	

テーマ	お口の中の細菌のお話 (マウスウォッシュの種類と選び方)	問い合わせ・申込み先
費用	無料	アース製薬株式会社 中四国支店 担当者：中島(ナカシマ) 電話：082-234-7711 申込みフォーム：https://x.gd/cOF7Z 
所要時間	60分	
内 容	お口の中の細菌は、むし歯・歯周病の原因になるだけでなく、全身の健康にも影響します。歯がある人もない人も、お口ケアは大切です。お口ケアの必要性和その方法、洗口液の選び方について分かりやすく話します。	
申込み方法	申込みフォームまたは二次元コード	
備 考	※公共交通機関を使用するため、エリアによっては対応できない場合があります。	
テーマ	在宅緩和ケア	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	一般社団法人 東広島薬剤師会(事務局) メール：higashiyakuzai-shikai@lime.ocn.ne.jp 電話・FAX：082-423-7340
所要時間	60分程度	
内 容	- 高齢者の服薬に関する注意点（副作用、相互作用、包装紙の誤飲、残薬の管理など） - 薬剤指導、居宅療養管理指導等受講される方が、どのような内容をご希望か事前にご相談ください。	
申込み方法	電話またはメール（東広島薬剤師会のホームページに、講師依頼書を掲載しておりますのでご利用ください）	
備 考	必要な機器があれば、事前にご連絡ください。（プロジェクターなど）	
テーマ	禁煙指導	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	一般社団法人 東広島薬剤師会(事務局) メール：higashiyakuzai-shikai@lime.ocn.ne.jp 電話・FAX：082-423-7340
所要時間	60分程度	
内 容	- たばこ対策の情報伝達 - ニコチン置換療法（ニコチンパッチ、ニコチンガム）と非ニコチン置換法について 受講される方が、どのようなサポートをご希望か事前にご相談ください。	
申込み方法	電話またはメール（東広島薬剤師会のホームページに、講師依頼書を掲載しておりますのでご利用ください）	
備 考	必要な機器があれば、事前にご連絡ください。（プロジェクターなど）	

テーマ	薬の正しい飲み方	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	一般社団法人 東広島薬剤師会(事務局) メール：higashiyakuzai-shikai@lime.ocn.ne.jp 電話・FAX：082-423-7340
所要時間	60分程度	
内 容	- 薬を服用、使用するときの注意点 - 薬の副作用について - 薬と食べ物との相互作用、健康食品など - かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師について 等 受講される方が、どのような内容をご希望か事前にご相談ください。	
申込み方法	電話またはメール（東広島薬剤師会のホームページに、講師依頼書を掲載しておりますのでご利用ください）	
備 考	必要な機器があれば、事前にご連絡ください。（プロジェクターなど）	
テーマ	精神疾患や認知症について	問い合わせ・申込み先
費用	無料	医療法人社団 二山会 宗近病院 〒739-0024 西条町御菌宇703 電話：082-423-2726 ホームページ：www.youyou.or.jp
所要時間	60分程度	
内 容	例） - 統合失調症とはどんな病気か - 認知症の対応方法について - 法人サービスのご利用案内（認知症疾患医療センター、初期集中支援チームなど）	
申込み方法	FAXまたは郵送（病院ホームページにある依頼書をご利用ください）	
備 考	出来る限り1カ月前までに申込みお願いします	
テーマ	健康体操	問い合わせ・申込み先
費用	6,000円～10,000円	健康運動指導士 岡野真子 東広島市八本松町正力176-48 電話：080-3872-2756 FAX：082-428-4471 メール：k3mako5-5-3ketu@outlook.jp ホームページ：ameblo.jp/3ketu/
所要時間	60分～90分	
内 容	肩こり解消や腰痛予防につながるストレッチや筋力トレーニング、また認知症予防につながるシナプソロジー(脳トレゲーム)です。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：タオル、飲み物、室内用シューズ(必要な会場の場合)、椅子	

テーマ	チェアエクササイズ	問い合わせ・申込み先
費用	6,000円～10,000円	健康運動指導士 岡野真子 東広島市八本松町正力 176-48 電話：080-3872-2756 FAX：082-428-4471 メール：k3mako5-5-3ketu@outlook.jp ホームページ：ameblo.jp/3ketu/
所要時間	60分～90分	
内 容	椅子に座って行う有酸素運動です。音楽に合わせてストレッチや筋力トレーニングなどを行い体を動かします。足腰に不安がある方にもおすすめです。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：タオル、飲み物、室内用シューズ(必要な会場の場合)、椅子	
テーマ	かんたんヨガ	問い合わせ・申込み先
費用	6,000円～10,000円	健康運動指導士 岡野真子 東広島市八本松町正力 176-48 電話：080-3872-2756 FAX：082-428-4471 メール：k3mako5-5-3ketu@outlook.jp ホームページ：ameblo.jp/3ketu/
所要時間	60分～90分	
内 容	呼吸を深めながらかんたんなヨガのポーズを楽しみます。椅子に座ってできるヨガもあります。ヨガ初心者の方におすすめです。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：タオル、飲み物、椅子、ヨガマット(バスタオルでも可)	
テーマ	【100歳体操がマンネリ化したサロン向け】転倒予防教室講座	問い合わせ・申込み先
費用	7,000円	介護予防運動指導員 角田由香 電話：080-4551-0776 メール：yjiaotian66@gmail.com
所要時間	60分	
内 容	高齢者の寝たきりになる要因の第1位と言われている転倒についての講座です。なぜ転倒するのか？家の中の転倒度チェック、転倒をしないための簡単体操といった転倒に特化した講座内容となります。100歳体操がマンネリ化してきた、新しいメンバーの方にも楽しんでほしい、自分たちで考えるのが難しい、そんな悩みを持つ地域サロン様!! お問い合わせお待ちしております。	
申込み方法	電話またはメール（①名前 ②連絡先※必ずつながる電話番号 ③地域サロン ④実施場所）	
備 考	活動中は電話に出られないこともあります。留守電へのメッセージを残してください。折り返しご連絡します。	

テーマ	とにかく楽しい脳トレ体操 シナプソロジー	問い合わせ・申込み先
費用	4,000円	介護予防運動指導員 角田由香 電話：080-4551-0776 メール：yjiaotian66@gmail.com
所要時間	20分～30分	
内 容	その場を盛り上げる、自然と笑顔があふれる脳の活性化を目的としたプログラムです。イベントでの1コマや、地域サロンでの1コマにお使いいただけます。	
申込み方法	電話またはメール（①名前 ②連絡先※必ずつながる電話番号 ③地域サロン ④実施場所）	
備 考	活動中は電話に出られないこともあります。留守電へのメッセージを残してください。折り返しご連絡します。	
テーマ	いつまでも元気でいられる 美姿勢ウォーキング	問い合わせ・申込み先
費用	7,000円	介護予防運動指導員 角田由香 電話：080-4551-0776 メール：yjiaotian66@gmail.com
所要時間	60分	
内 容	フレイル予防を意識した、正しい姿勢とは何かを理解するための講座です。ウォーキング指導は講座場所、人数に応じてその場で行うことも可能です。	
申込み方法	電話またはメール（①名前 ②連絡先※必ずつながる電話番号 ③地域サロン ④実施場所）	
備 考	活動中は電話に出られないこともあります。留守電へのメッセージを残してください。折り返しご連絡します。	
テーマ	週1回だけしか運動出来ない方のための 健康運動教室	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	株式会社ATHER 東広島市西条下見5-1-24 ラポールこうのす北側 電話：082-424-8172 メール：info@ather-sports.com
所要時間	30分	
内 容	日頃の仕事が忙しくなかなか運動が出来ない方に週末のみ運動を行って頂きます。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		

テーマ	座業の多い方の健康獲得エクササイズ	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	株式会社ATHER 東広島市西条下見5-1-24 ラポールこうのす北側 電話：082-424-8172 メール：info@ather-sports.com
所要時間	60分	
内 容	1日に8時間以上座る方は喫煙者より短命であるということが研究によってわかってきました。そこで座り過ぎている方にどのように身体を動かす事が出来るかを説明しながら実技（ストレッチング、エクササイズ）を行います。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	立ち仕事の多い職場のための疲労回復エクササイズ	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	株式会社ATHER 東広島市西条下見5-1-24 ラポールこうのす北側 電話：082-424-8172 メール：info@ather-sports.com
所要時間	30分	
内 容	立ち仕事で疲れた身体を翌日までにどのようにして回復させるか、学びながらストレッチングや負荷の小さいエクササイズを行います。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	高齢者のための健康運動	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	株式会社ATHER 東広島市西条下見5-1-24 ラポールこうのす北側 電話：082-424-8172 メール：info@ather-sports.com
所要時間	60分	
内 容	年齢を重ねることで行うべき運動は変わってきており、参加者の体力レベルに合わせて運動（ストレッチング、エクササイズ）を行います。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		

テーマ	健康の元は元気な足元から	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	株式会社コーポレーション パールスター 担当者：大草、新宅 電話：0846-45-0116 FAX：0846-45-0150 メール：parlstar@pastel.ocn.ne.jp
所要時間	～90分	
内 容	商品紹介を兼ねてのバランス測定及び転倒予防指導士による歩行指導を指定場所で行います。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	懐メロ・青春ポップスで enjoy ♪ 介護予防	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	株式会社第一興商 広島支店 営業開発課エルダー係 広島市中区光南3-1-9 電話：082-245-6200 メール：elder-info@dkkaraoke.co.jp
所要時間	60分～90分	
内 容	音楽健康指導士・口腔機能指導員による、音楽のリズムに合わせた映像と共に楽しく行うフレイル予防体操・脳トレなどです。 （プログラムの一例） ロコモ予防体操・目と耳で楽しむイス体操・頭スッキリ脳トレクイズ・表情筋体操・ブレーキとアクセルの踏み間違いストレッチ・転倒予防体操 他多数	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	明治食育セミナー「楽しく健活セミナー（食品講座）」	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	株式会社明治 広島オフィス 食育担当 電話：082-546-1602
所要時間	30分～60分（応相談）	
内 容	牛乳／ヨーグルト／チーズ／チョコレート、以上4つの食品の中から1つお選びいただき、その食品について歴史、製造工程、健康効果を話します。（応相談）	
申込み方法	電話	
備 考	開催場所によってはオンラインでの実施、開催時間の調整をお願いする場合があります。	

テーマ	明治食育セミナー 「楽しく健活セミナー（食べ方講座）」	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	株式会社明治 広島オフィス 食育担当 電話：082-546-1602
所要時間	30分～60分（応相談）	
内 容	栄養と運動／フレイル予防／低栄養予防／認知機能と低栄養、以上4つの中からご希望のキーワードに沿って話します。（応相談）	
申込み方法	電話	
備 考	開催場所によってはオンラインでの実施、開催時間の調整をお願いする場合があります。	
テーマ	明治食育セミナー 「楽しく健活セミナー（水分補給講座）」	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	株式会社明治 広島オフィス 食育担当 電話：082-546-1602
所要時間	30分～60分（応相談）	
内 容	夏だけでなく冬にも注意が必要な脱水、熱中症について対策方法を踏まえて話します。（応相談）	
申込み方法	電話	
備 考	開催場所によってはオンラインでの実施、開催時間の調整をお願いする場合があります。	
テーマ	明治食育セミナー 「楽しく健活セミナー（嚥む力講座）」	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	株式会社明治 広島オフィス 食育担当 電話：082-546-1602
所要時間	30分～60分（応相談）	
内 容	美味しく食べるために必要な嚥む力、唾液、嚥下について詳しく話します。（応相談）	
申込み方法	電話	
備 考	開催場所によってはオンラインでの実施、開催時間の調整をお願いする場合があります。	

テーマ	出張！健康教室	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	株式会社わんぷら 担当者：鈴木、橋本 電話：090-6432-6678 FAX：082-426-6680
所要時間	30分～※要相談	
内 容	足湯、機械を使用した足のむくみとり、人の手によるフットマッサージ、ヨガ、ピラティス、脳トレ等、その教室に合わせた内容を組み合わせて行います！	
申込み方法	電話またはFAX	
備 考	必要物品：椅子、机 人数制限：なし	
テーマ	身近な運動習慣づくり 「転倒予防トレーニング」	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	スポーツクラブ ルネサンス東広島24 担当者：増野 東広島市西条町御園宇上戸6100 電話：082-431-0333 メール：r-higashihiroshima@s-renaissance.co.jp
所要時間	60分程度	
内 容	講話と実技です。（応相談） なぜ転倒するのか？転倒することで起きるリスクを確認し、予防するためのトレーニングを実践します。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：水分補給ができるもの、タオル、動きやすい靴	
テーマ	身近な運動習慣づくり 「元気な脳を保つ」	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	スポーツクラブ ルネサンス東広島24 担当者：増野 東広島市西条町御園宇上戸6100 電話：082-431-0333 メール：r-higashihiroshima@s-renaissance.co.jp
所要時間	60分程度	
内 容	講話と実技です。（応相談） 脳が喜ぶ生活習慣を講話で紹介し、ルネサンス独自で開発した脳活性化プログラムシナプソロジーを実践します。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：水分補給ができるもの、タオル、動きやすい靴	

テーマ	身近な運動習慣づくり 「トレーニングの組み合わせ」	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	スポーツクラブ ルネサンス東広島24 担当者：増野 東広島市西条町御園宇上 戸6100 電話：082-431-0333 メール：r-higashihiroshi ma@s-renaissance.co.jp
所要時間	60分程度	
内 容	講話と実技です。（応相談） 簡単ストレッチ・シナプソロジー・青竹ふみ等ご要望 のレッスンを組み合わせて実践します。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	準備物：水分補給ができるもの、タオル、動きやす い靴	
テーマ	ひろしまGENKI体操	問い合わせ・申込み先
費 用	1回目のみ無料 2回目以降要相談	生活協同組合ひろしま 担当者：今村、半田 広島県廿日市市大野原 1-2-10 電話：0120-500-935 （生協ひろしま組合員 サービスセンター） ホームページ：http://ww w.hiroshima.coop/
所要時間	90分	
内 容	講話と実技です。認知症予防、健康寿命を伸ばすこ とを目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究を 進めている体操プログラムです。「脳トレ」「骨トレ」 「ダンス」の3つで構成しています。「ダンス」以外は、 椅子に座って行う体操です。	
申込み方法	電話	
備 考	準備物：タオル、飲み物、室内用シューズ（必要な 会場の場合）、椅子	
テーマ	教えて！ACP（人生会議）	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	東広島地区医師会 地域連携室 あざれあ 担当者：三上 電話：082-493-7360 FAX：082-493-7361
所要時間	30分～60分程度（応相談）	
内 容	豊かな人生を生きるために、自分が受けたい（受け たくない）医療やケアについて考えるACP（人生会 議）について、講義やゲームなどで紹介します。	
申込み方法	電話またはFAX	
備 考		

テーマ	教えて！在宅医療	問い合わせ・申込み先
費 用	無料	東広島地区医師会 地域連携室 あざれあ 担当者：三上 電話：082-493-7360 FAX：082-493-7361
所要時間	30分～60分程度（応相談）	
内 容	在宅医療について、基本的な理解を深めるための講 座です。	
申込み方法	電話またはFAX	
備 考		
テーマ	低栄養・フレイル予防	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。健康寿 命延伸のためにはどんな食事をとったらいいか、ど んなことをしたら良いかについて話します。 【下記の機器から1つ測定します】 ・体組成計…体脂肪率、筋肉量を測定 （所要時間：2分/人） ・握力計…握力を測定（所要時間：1分/人）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	腸活	問い合わせ・申込み先
費 用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。下痢や 便秘についてはもちろん、腸内環境を整える食習 慣・生活習慣について話します。スペースがあれば 体操もできます。 【下記の機器を測定します】 ・ベジチェック…過去1ヶ月間の野菜の平均摂取量 を測定（所要時間：1分/人）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		

テーマ	動脈硬化・高血圧	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。血管を若返らせる食習慣・生活習慣、減塩について話します。 【下記の機器から1つ測定します】 ・AGE s …老化物質の蓄積レベルを測定（1人あたりの所要時間：2分） ・ベジチェック…過去1ヶ月間の野菜の平均摂取量を測定（所要時間：1分/人）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	骨粗しょう症予防	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。骨に良い食べ物や運動、日光浴について話します。 【下記の機器を測定します】 ・骨ウェーブ…骨の健康状態を5段階評価（所要時間：2分/人）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	AGEs（糖化）	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。摂りすぎた糖からできる老化物質AGEs。コラーゲン繊維（肌・骨・血管）の間に作られ、健康・美容のリスクになります。老化物質AGEsを作りにくい生活習慣について話します。 【下記の機器を測定します】 ・AGE s …老化物質の蓄積レベルを測定（1人あたりの所要時間：2分）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		

テーマ	貧血	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。日本人女性の約40%が貧血と言われており、貧血予備群も含めると60%を超えと言われています。食事バランスの他、鉄を多く含む食品や鉄の吸収を高める栄養素について話します。 【下記の機器を測定します】 ・アストリム…採血なしでヘモグロビン推定値を測定（1人あたりの所要時間：1分）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	食育	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。野菜が持つチカラやバランスの良い食事の大切さについて、分かりやすく話します。 【下記の機器を測定します】 ・ベジチェック…過去1ヶ月間の野菜の平均摂取量を測定（所要時間：1分/人）	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		
テーマ	熱中症・脱水症	問い合わせ・申込み先
費用	要相談	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール 西条店 担当者：土田、澁谷 〒739-0021 東広島市西条町助実117 2番地 オールファーマシータウン ×占部産婦人科1F 電話：080-9956-6290 メール：owllabo-yume saijo@my-life.jp
所要時間	60分	
内 容	オールラボ管理栄養士による健康講座です。熱中症や脱水症の予防法について話します。人間は歳を重ねるごとに体内の水分量が徐々に減少します。特に高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症のリスクが高まります。脱水症については季節を問わず開催できます。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考		

テーマ	ロコモ予防体操 (介護予防)	問い合わせ・申込み先
費 用	6,000円	介護予防運動指導員 向田香織 西条町寺家7880-1 電話：090-4573-7096
所要時間	60分	
内 容	ロコモを予防する体操です。 1. 筋肉トレーニング 2. シナプソロジー 3. 口腔トレーニング 4. 有酸素運動 5. ストレッチ	
申込み方法	電話	
備 考		
テーマ	簡単エアロビクス	問い合わせ・申込み先
費 用	6,000円	エアロビクスインストラクター 向田香織 西条町寺家7880-1 電話：090-4573-7096
所要時間	60分	
内 容	ダンスをしながら、エクササイズを行う有酸素運動です。	
申込み方法	電話	
備 考	経験者推奨	
テーマ	美筋トレーニング	問い合わせ・申込み先
費 用	6,000円	向田香織 西条町寺家7880-1 電話：090-4573-7096
所要時間	60分	
内 容	ストレッチと筋トレを合わせた美人姿勢を維持するトレーニングです。	
申込み方法	電話	
備 考		

テーマ	暮らしの中で行える、 痛みの改善のため習慣的なりハビリ	問い合わせ・申込み先
費 用	5,000円	リハビリの家庭教師 らいと・うえい 金友 正道 西条町助実1688-20 電話：080-5615-1556 メール：light.way.right.way@gmail.com 
所要時間	60分	
内 容	各関節の構造と痛みの要因について説明します。痛みの増悪予防のために必要なメンテナンス方法を実践を通して学びます。(部位などは要望に合わせて変更可)	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	定員：30名 準備物：椅子（プロジェクター、スクリーンは持ち込み可）	
テーマ	健康寿命を延ばすために始める、 姿勢改善プログラム	問い合わせ・申込み先
費 用	5,000円	リハビリの家庭教師 らいと・うえい 金友 正道 西条町助実1688-20 電話：080-5615-1556 メール：light.way.right.way@gmail.com 
所要時間	60分	
内 容	健康寿命と関節疾患、姿勢、暮らし方の関係性について説明します。姿勢改善のために必要な筋膜リリース、ストレッチ、運動方法等について実践を通して学びます。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	定員：30名 準備物：椅子（プロジェクター、スクリーンは持ち込み可）	
テーマ	転倒予防のために 知っておきたい教養とリハビリ実践	問い合わせ・申込み先
費 用	5,000円	リハビリの家庭教師 らいと・うえい 金友 正道 西条町助実1688-20 電話：080-5615-1556 メール：light.way.right.way@gmail.com 
所要時間	60分	
内 容	転倒の原因や要因について説明します。可動域、筋力、バランス、反射・反応など項目別のプログラム方法について実践を通して学びます。	
申込み方法	電話またはメール	
備 考	定員：30名 準備物：椅子（プロジェクター、スクリーンは持ち込み可）	