



運動系

婦人科系
男性も視聴可

栄養系

プラチナシニア系
（介護予防）

2025年

セミナー内容

4月16日（水）



腸内環境整備（腸活）

腸内環境を整えて免疫機能強化！健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。
このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。

5月14日（水）



30代から始める”更年期”メンテナンス

更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。
更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。

6月18日（水）



デスクでできる肩こり・腰痛予防

肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。
デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。

7月16日（水）



夏バテ対策の賢い水分補給

「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

8月20日（水）



効率重視の宅トレでメリハリボディ！（スロートレーニング）

運動が苦手な方も取り組みやすい自宅でのスロートレーニング！
ゆっくりとした動作で運動を行うので、簡単で効果も高いトレーニングをお伝えします。

9月17日（水）



介護されない身体づくりのポイント

介護はまだ自分には関係ないと思っていませんか？
筋力低下が招く将来のリスクを確認し介護されない身体づくりのポイントを習得しましょう！

10月15日（水）



ランチタイムストレッチ(午前中の疲れを取るストレッチ)

午前中の疲れを溜め込んでいませんか？ 現役アスリート兼パーソナルトレーナーが「10分程度のチェアストレッチ」をお伝えします！ ※お着替え不要

11月19日（水）



痩せる！ 捗る！ イライラしない！ 正しいタンパク質の食べ方

タンパク質が不足すると身体に何が起きる？
大事なものは分かっているけれど多すぎてもダメ...？
管理栄養士が正しいタンパク質の食べ方を丁寧に解説します！

12月17日（水）



家族で取り組む転倒予防

なぜ転倒するのか・転倒しないために必要な筋力は何か、ご存じですか？
このセミナーで知って、実践して転倒予防の知識を自分のものにしましょう！

2026年

セミナー内容

1月21日（水）



表情筋を鍛えてより良い印象に！表情筋トレーニング

日頃からできる表情筋のトレーニング方法をお伝えします。
あなたの笑顔で人の心を惹きつけましょう♪

2月18日（水）



摂りたい油、避けたい油、今さら聞けない脂質と健康のメカニズム

「油」「脂」の違いを知っていますか？
なんだか頭が冴えない、肌荒れがひどい、、、。こんなお悩みともおさらば！
健康を保つために、摂りたい油・避けたい油についてお伝えします。

3月18日（水）



30代から始めたい骨粗鬆症予防

骨は体を支え、動かす大切な役割を担っています。女性は18歳、男性は20歳頃に最大骨量に達し、40代頃から骨密度の減少が始まります。
骨が弱くなると骨折しやすくなりQOLの低下にも繋がります。
骨密度を維持・上昇させるための食事や運動生活習慣のポイントをお伝えします。

【主催】健康保険組合連合会兵庫連合会

TEL：078-414-7414／担当：横山

MAIL：hyokoyama-kprh@nifty.com

【共催】

株式会社ルネサンス

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。