

コース番号	A-I1	提供企業・団体名	Sanbou.medical(三宝メディカル)		
プログラム名	心の健康法		実施場所	教室(電源が使用できる場所)	
<p>現代は物に恵まれ便利な世の中になっているにもかかわらず、なぜかストレスを抱える方が多くなってきています。</p> <p>このような悩みがあっても自分で解決していける智慧をお伝えいたします。</p>	対象	大人	定員	10名以上	
	所要時間	約60分	必要経費	教材等準備費(1名 100円)	
	準備物	プロジェクター、スクリーン(もしくはモニター)、マイク			
	その他	可能な日時:水・土曜日午後14:00以降、日曜日・祝日午前10:00~(開始時間は相談可)			



コース番号	A-I2	提供企業・団体名	株式会社明治 関西支社		
プログラム名	見直そう！水分補給		実施場所	室内	
<p>■みんなは大丈夫！？見直そう！水分補給</p> <p>毎日を活動的に過ごしている中学生は、気づかないうちに体からたくさんの水分が失われています。大人でさえ、無意識のうちに水分不足になってしまうことがよくあります。ひどい水分不足は「熱中症」などを引き起こすことも。</p> <p>このプログラムでは、こうした水分不足によって体がどのような状態になるかを学び、日常生活や運動時の上手な水分補給のコツについて知ってもらいます</p>	対象	子ども(中学生)	定員	25名以上~	
	所要時間	45分	必要経費	無料	
	準備物	プロジェクター、スクリーン(又は大型モニター)、パソコン(パワーポイントの起動できるもの)			
	その他	平日実施。 ご要望によって、時間や内容をアレンジしますので、ご相談ください。			

コース番号	A-I3	提供企業・団体名	株式会社明治 関西支社		
プログラム名	命を守る“水”		実施場所	室内	
<p>■命を守る”水” 見直そう！水分補給</p> <p>夏以外も、私たちの体からは気づかないうちに、多くの水分が失われています。水分不足が原因で起こる熱中症を予防するために、水分補給のコツを学びます。</p>	対象	大人	定員	25名以上~	
	所要時間	45分	必要経費	無料	
	準備物	プロジェクター、スクリーン(又は大型モニター)、パソコン(パワーポイントの起動できるもの)			
	その他	平日実施。 ご要望によって、時間や内容をアレンジしますので、ご相談ください。			

コース番号	A-I4	提供企業・団体名	堺ヤクルト販売株式会社		
プログラム名	出前健康セミナー		実施場所	室内	
以下のテーマから申込者と調整し、実施いたします。 【プログラム内容】 ①かぜの科学 ②ストレスと身体の健康 ③健康で年を重ねるために ④健腸長寿(おなかの健康) ⑤笑い与健康 ⑥感染症の予防(インフルエンザ) ⑦高血圧 ⑧腸内環境と乳酸菌 ⑨食中毒と手洗いの大切さ ⑩食事の大切さ	対象	大人	定員	10名以上 (少人数でも可)	
	所要時間	50~60分	必要経費	無料	
	準備物	延長ケーブル(要電源)、プロジェクター、スクリーン			
	その他	土曜日、日曜日、祝日は実施していません。 ヤクルトの試飲もあります。 時間、テーマ等詳細は申込者と調整します。			

コース番号	A-I5	提供企業・団体名	堺ヤクルト販売株式会社		
プログラム名	おなか元気教室 (小学生1~3年生向け)		実施場所	室内	
【プログラム内容】 「早寝、早起き、朝ごはん、朝ウンチ」をテーマに、 いいウンチを出すための生活習慣についてわかりやすくお伝えする出前授業を行います。 弊社制作による「腸模型」や「うんちクイズ」とアニメDVD「小さなヒーロー」を通じて、食べ物を好き嫌いせずに食べることの大切さや排便の大切さについて知ってもらい、子どもたちの健康で楽しい生活と健やかな成長を啓発します。	対象	子ども (小学1~3年生)	定員	10名以上	
	所要時間	45分	必要経費	無料	
	準備物	延長ケーブル(要電源)、プロジェクター、スクリーン			
	その他	土曜日、日曜日、祝日は実施していません。			

コース番号	A-I6	提供企業・団体名	堺ヤクルト販売株式会社		
プログラム名	おなか元気教室 (3~6歳向け)		実施場所	室内	
【プログラム内容】 「早寝、早起き、朝ごはん、朝ウンチ」をテーマに、 いいウンチを出すための生活習慣についてわかりやすくお伝えする出前授業を行います。 弊社制作による「パネルシアター」や「うんちクイズ」とアニメDVD「おなか大冒険」を通じて、食べ物を好き嫌いせずに食べることの大切さや排便の大切さを知ってもらい、子どもたちの健康で楽しい生活と健やかな成長を応援します。	対象	子ども (3~6歳)	定員	10名以上	
	所要時間	30分	必要経費	無料	
	準備物	延長ケーブル(要電源)、プロジェクター、スクリーン			
	その他	土曜日、日曜日、祝日は実施していません。			

コース番号	A-I7	提供企業・団体名	株式会社毛髪クリニックリーブ21		
プログラム名	 正しいシャンプー法 	実施場所	電源が使える室内		
<p>プロカウンセラーの指導のもと、マイクロスコープを使って、カウンセラー役のお子様、相談役のお子様(または保護者様)の頭皮状態をチェックして頂きます。 スクリーンとプロジェクターを使って説明・進行します。 このプログラムは、SDGs ゴール目標4『質の高い教育をみんなに』を掲げた活動として実施するものです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭皮状態のチェック(カウンセラー役のお子様の実演) ・正しいシャンプー法(写真・動画) ・髪の毛のメカニズム(写真・動画) ・頭皮マッサージの方法(実演) ・クイズなどで、楽しい学習(問題・答え) ・クイズの正解者上位を表彰(簡易な証を交付) 	対象	子ども(小学生) ※全学年対象	定員	10名以上	
	所要時間	約30分	必要経費	無料	
	準備物	パソコン、プロジェクター、スクリーン、電源ケーブル ※当日USBでデータを持参します。			
	その他	土・日は実施不可 保護者の参加も可、指導員向けの研修も可			

コース番号	A-I8	提供企業・団体名	株式会社日本免疫粧研		
プログラム名	未来の自分の為にお肌(皮膚)の重要性と今できること	実施場所	室内・電源が繋がる場所		
<p>【プログラム内容】 ①沖縄古典楽器である三線(蛇皮)を持参しニシキ蛇の皮の特性を説明します。※実際に三線を演奏し、先の特性を理解します。(『海の声』など) ②人の皮膚も蛇の皮も同じ重要な器官であることを説明します。 ③特に幼児期から思春期に至る肌機能が未熟な期間だからこそ正しい知識をお話します。少しでも肌に対する重要性が分かってもらえればと思います。 ④簡単な手作り化粧品の実演(一緒に参加してもらう)を行います。少量ですが、お持ち帰りいただくことができます。</p>	対象	子ども(小学生) ※全学年対象 ※低学年、高学年と学年をまとめていただく方が子ども達の理解の関係上、望ましいです。	定員	特にありません	
	所要時間	約40分	必要経費	無料	
	準備物	特にありません			
	その他	・平日のみの実施です。 ・子どもだけではなく、ご家庭の方、教職員の方にもお伝えしたい内容です。			

コース番号	A-I9	提供企業・団体名	株式会社日本免疫粧研		
プログラム名	赤ちゃんのためのスキンケア講座	実施場所	室内		
<p>【プログラム内容】 3歳くらいまでの子どもがいらっしゃる保護者の方を対象にした講座です。 子どものお肌について、子どもへのスキンケアの重要性、またアイテム選びなど、何を使えば良いのか分からない...そんなお悩みを解決します。 また、紫外線と上手く付き合っていくための知識などもお伝えいたしますので、保護者の方には必見のおススメ内容です！</p>	対象	大人(3歳くらいまでの子どもをお持ちの保護者)	定員	10名	
	所要時間	約60分	必要経費	無料	
	準備物	特になし			
	その他	現在、各ご家庭でご使用されている化粧品をお持ちいただくと内容についてアドバイスいたします。			

コース番号	A- I 10	提供企業・団体名	株式会社日本免疫粧研			
プログラム名	正しいスキンケア講座		実施場所	室内		
<p>【プログラム内容】 大人の方を対象とした、正しいお肌の洗い方、紫外線対策やアンチエイジングの方法などのスキンケアの知識を学ぶことができる弊社の人気講座です。</p> <p>日々重要な正しいお肌の洗い方や素敵な髪作りのための基本的なお話もさせていただきます。</p> <p>また、ご要望に応じて、ニキビに対してのお話もでき、思春期を迎えた子どもを持つ保護者向けに内容も追加できます。</p>	対象	大人	定員	10名		
	所要時間	約60分	必要経費	無料		
	準備物	特になし				
	その他	講座内容はご要望に合わせて相談可				

コース番号	A- I 11	提供企業・団体名	株式会社日本免疫粧研			
プログラム名	化粧品に含まれる添加物講座		実施場所	室内		
<p>【プログラム内容】 一般に使用される化粧品の添加物について、様々な角度からお話をさせていただきます。</p> <p>無添加という言葉はありますが、実際には無添加ではないものも多く、化粧品に含まれる成分や見方を知ることで、ご使用されるみなさんが成分表示を理解して選べるようになる、重要なテーマを題材にした講座です。</p>	対象	大人	定員	10名		
	所要時間	60分	必要経費	無料		
	準備物	特になし				
	その他	現在、各ご家庭でご使用されている化粧品をお持ちいただけると内容についてアドバイスいたします。				

コース番号	A- I 12	提供企業・団体名	一般社団法人 幸齢舎			
プログラム名	ご高齢者向けスキンケア講座		実施場所	室内		
<p>ご高齢者を中心に、正しいスキンケアなどを実際にご体験頂きながら、お肌のお悩みなどについてアドバイスさせていただきます。</p> <p>ご高齢者のお肌は、水分保持能力が下がり渇き気味の状況です。それを原因とする「老人性乾皮症」は多くの方のお悩みであり、日々をより健やかに過ごしいただけるようお手伝いさせていただきます。</p> <p>老化を受け入れる一方で、少しでもより健やかに暮しになるための知識を提供いたします。</p>	対象	大人 (高齢者や家族の方)	定員	特になし		
	所要時間	約60分	必要経費	無料		
	準備物	テーブル・椅子・電源				
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・本活動は、高齢者や高齢者を支える家族、団体等を対象にしております。 ・幸齢舎活動として平日の実施とさせて頂いております。(土日祝は要相談) 				

コース番号	A-I13	提供企業・団体名	大塚製薬株式会社			
プログラム名	熱中症からカラダを守ろう		実施場所	室内(電源が使用できる場所)		
<p>熱中症は、症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。</p> <p>(内容例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中高生のスポーツ活動時の熱中症対策 ・働く人の暑熱作業現場での熱中症対策 ・高齢者の室内での熱中症対策 	対象	子ども~大人 (中学生以上)	定員	25名以上		
	所要時間	30~60分 (要相談)	必要経費	無料		
	準備物	プロジェクター・スクリーン(又は大型モニター)				
	その他	平日のみの開催となります。受講対象者に合わせ、内容を調整いたします。				

コース番号	A-I14	提供企業・団体名	大塚製薬株式会社			
プログラム名	スポーツするカラダを支える スポーツ栄養を学ぼう		実施場所	室内(電源が使用できる場所)		
<p>栄養(五大栄養素)を上手に取り入れ、睡眠(休養)が充実すれば、運動能力も上がり、ケガの予防にも繋がります。</p> <p>本講座では、運動・スポーツするカラダを支える栄養摂取についての基本的な知識についてご説明いたします。</p>	対象	子ども~大人 (中学生以上)	定員	25名以上		
	所要時間	30~60分 (要相談)	必要経費	無料		
	準備物	プロジェクター・スクリーン(又は大型モニター)				
	その他	平日のみの開催となります。				

コース番号	A-I15	提供企業・団体名	大塚製薬株式会社			
プログラム名	これからの時代に必要な新しいスキル 「体調管理能力」を高めよう		実施場所	室内(電源が使用できる場所)		
<p>新しい生活様式による日常が始まっています。これまで以上に能動的な体調管理への取り組みが求められています。</p> <p>カラダの状態をいつも知り、メンテナンスをする、これからの時代に必要な新しいスキル「体調管理能力」、正しく知っておきたい4つのテーマ「食事」「運動」「睡眠」「環境」について、お伝えいたします。</p>	対象	大人	定員	25名以上		
	所要時間	30~60分 (要相談)	必要経費	無料		
	準備物	プロジェクター・スクリーン(又は大型モニター)				
	その他	平日のみの開催となります。				

コース 番号	A-I16	提供企業・団体名	大塚製薬株式会社			
プログラム名	睡眠の質を高めて 目覚めスッキリ習慣		実施 場所	室内(電源が使用できる場所)		
<p>忙しい現代社会において、ストレスや不安などにより5人に1人が睡眠の問題に悩んでいると言われています。</p> <p>睡眠の問題は様々な要因が考えられていますが、最近「体内リズムの乱れ」が要因の一つとして注目されています。</p> <p>睡眠の質を高め、スッキリした目覚め感につながることで、イキイキした生活サイクルに繋がる、その根拠について、お伝えいたします。</p>	対 象	大人	定 員	25名以上		
	所要 時間	30～60分 (要相談)	必要 経費	無料		
	準備物	プロジェクター・スクリーン(又は大型モニター)				
	その他	平日のみの開催となります。				

コース 番号	A-I17	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳			
プログラム名	健康セミナー 失敗しないダイエット法(栄養編)		実施 場所	室内(電源のあるところ)又は スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)		
<p>リバウンドなどの失敗につながりやすい誤ったダイエット法の見分け方を分かりやすく解説します。</p> <p>また、ダイエットしやすい食べ方のコツもご紹介いたします。</p>	対 象	大人	定 員	特にありません (応相談)		
	所要 時間	60～75分 (応相談)	必要 経費	無料		
	準備物	プロジェクター、スクリーン(テレビモニター可)				
	その他	本プログラムは、スポーツクラブNAS鳳(堺市西区鳳東町2-172-1)でも実施できます。				