

オンラインLive配信（健康・介護）

・2025年新規開催コース

コース	開催日時	内容
【健康対策系オンラインLive配信】	<ul style="list-style-type: none"> ● 女性のための健康 7月26日(土)午前10時～ (120分)	<ul style="list-style-type: none"> ・女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ ・更年期症候群 ・働く女性のメンタルヘルス ・女性がいきいきと働き続けるために
	<ul style="list-style-type: none"> ● 正しい姿勢 8月23日(土)午前10時～ (100分)	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢の重要性 ・悪い姿勢の方によくある動作の習慣 ・自分の状態をセルフチェック
	<ul style="list-style-type: none"> ● マインドフルネス 9月27日(土)午前10時～ (100分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェルネスとマインドフルネス言葉の意味 ・マインドフルネスの基本形 ・マインドフルネスの効果
	<ul style="list-style-type: none"> ● 腹回り特化型エクササイズ 10月25日(土)午前10時～ (80分)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を行う際の注意点 [実技] おなか周りのタイプ別運動法 [実技] 脂肪燃焼エクササイズ
【介護対策系オンラインLive配信】	<ul style="list-style-type: none"> ● 抱えこまない介護 11月15日(土)午前10時～ (120分)	<ul style="list-style-type: none"> ・データで見る介護の現状 ・仕事と介護を両立するために ・職場の両立支援制度 ・両立支援制度を使う上で大切なこと