

課外授業

日常生活ではできない体験を通してリフレッシュをし、創造力・独創力などクリエイティブな思考を育む

メニュー	内容	講師	イメージ写真
自由な発想力を育む ウォールペイント	当日発表されるテーマを元に、絵の具を使って大きな壁に自由に絵を描いていきます。 日常では味わえない絵の具の感触、手先指先から生み出す曲線や色の交わりは、脳に心地よい刺激を与え、固定観念にとらわれない発想を創出します。 「楽しい」「懐かしい」という感覚を楽しめるだけでなく、仕事における円滑なコミュニケーションや創造性・生産性向上をもたらします。	おとなの図工クラブ代表 鎌田奈那美	
東京の秘境で 狩猟の世界を知る	一日を通して東京の秘境を巡り、狩猟の世界に触れ、美味しいジビエ料理とワインを楽しみながら、非日常を体験。猟師の小川氏と歩く「東京の秘境と獣道講座」では、「金剛の滝」や「神戸岩」などを、野生動物の痕跡を辿りながらご案内いたします。 足跡や糞といった獲物の痕跡を探す猟師の必須スキル「アニマルトラッキング」を実践し、狩猟の世界を体感。夜は、ジビエ料理をいただき、ソムリエからワインについて学ぶ。	サラリーマン 猟師： 小川岳人	
湘南でSUP！ 爽快&リフレッシュ	今話題のスタンドアップパドルの体験会。ハワイ発祥のマリンスポーツ「スタンドアップパドル」は、サーフボードよりも少し大きめの板の上に立ち、パドルを漕ぎながら波を感じたり海上の散歩が楽しめる水上アクティビティです。海の上に立つ非日常体験は、爽快でリフレッシュ効果抜群。エクササイズ効果もあると言われています。 サーフィン初心者でも楽しめるプログラムとなっています。	LIFE DESIGN VILLAGE代表 河野 竜二	
鎌倉の古民家で 禅と写経	鎌倉の古民家で坐禅を体験し、海と歴史が織りなす鎌倉の魅力を味わう観光へ。 自分のルーツを見つめ直したくなるような古き良き時代の雰囲気たっぷりの古民家で、全ての人の内面にあるといわれる「仏性」を再発見するための修行が座禅です。 仏教における心理を体験をもって知るための座禅の方法を、歴史感漂う古民家で僧侶から学べる機会。写経や行粥なども通して、自分の内面を頭ではなく体で理解(感得)する貴重な体験を。	禅宗僧侶	
秋川下りで マインドフルネス	川を下って知ろう、かつてこの国にいた「筏師」という人々たちを。かつて、この山で切り出された木材は、筏として生まれ、遙か下流の江戸は六郷まで流れていった。あらゆる建築物を木材で作る、木材建築大国ニッポン。今でこそ、木材は東南アジアや地球の裏側である南米諸国からの輸入物が大半となっていますが、かつては杣人(そまびと)が切り出した木を川へ集積し、筏にしてから、筏師と呼ばれる人たちが、操船して、下流の町まで運んでいた。かつて秋川を筏で下り、五日市の町の繁栄に役立った筏師達に思いを馳せ、一見すると美しい渓谷に違いない秋川を下りながら、この川で起こっている無視できない環境問題について考える。	サラリーマン 猟師： 小川岳人・ LIFE DESIGN VILLAGE代表 河野 竜二	
フェイスペインティング ピクニック	フェイスペインティング用の専用絵の具を使って、参加者同士がペアになりお互いの顔にペイントをします。 日常では行わない「顔へのペイント」を行うことで、開放感を味わうことが出来るだけではなく、ペアで製作を行うことでコミュニケーション向上や他者理解を深めることにもつながります。また、フェイスペインティングをしたままの顔で外を歩き、公園でピクニックをすることで自分自身でも気付いていなかった新たな自分を発見することができるかもしれません。	おとなの図工クラブ代表 鎌田奈那美	
新たな自分発見！? 野外で ポートレート大会	写実的に描くことを目指さず、参加者が自由な表現でお互いのポートレート（似顔絵）を描き合うポートレート会。 自由な発想で他者を観察し表現することで、様々な角度からの視点に気付くことができるだけではなく、仕事におけるコミュニケーション向上や他者理解を深めることにもつながります。また、他の参加者による自身のポートレートに触れることで、自分自身でも気付いていなかった新たな自分を発見することができるかも。野外でのびのび表現活動を行い、日ごろのストレスを発散しましょう！	おとなの図工クラブ代表 鎌田奈那美	

社内授業（女性ホルモンケア）

ほとんどの女性ワーカーが何らかの悩みを抱えている婦人科系不調のためのセルフケア

メニュー	内容	講師	写真	カテゴリ
生理痛の緩和を目指す セルフ腸もみ「美腸エステ」	子宮を圧迫し、生理痛を深刻化させたり、新陳代謝が悪く血流が滞る「便秘体質」と婦人科系の悩みは密接。腸内環境と生理痛などの婦人科系症状の改善が期待できるセルフ腸もみを、メディアも注目する“美腸ナース”らから学びます	看護師・保健師 美腸協会理事長 小野咲 看護師 日本美腸協会認定講師 照井佑		座学 ・ ワークショップ
仙骨セルフコンディショニング による女性ホルモンケア	子宮・卵巣に直結する副交感神経が集中する「仙骨」にフォーカスした歪み・固さ緩和ストレッチにより、女性ホルモンの分泌にアプローチし、巡りを良くするセルフケアボディワーク	背骨コンディショニングトレーナー・ 全米ヨガアライアンスBODY YOGA認定講師 舞		座学 ・ アクティブ
婦人科系諸症状のための セルフ子宮卵巣骨盤 マッサージ	ストレスやデスクワークによる骨盤の歪みなどが原因で、生理不順や生理痛、不妊・更年期など婦人科トラブルの悩みはつきません。コアエナジー（子宮・卵巣・骨盤）のセルフマッサージとケアで、痛みや辛さだけではなく、婦人科系機能の改善にアプローチします。	メディカルセラピスト トレーニングディレクター サイトー 文恵		座学 ・ ワークショップ
植物療法による 女性ホルモンケア	月経痛、月経不順、PMSや女性ホルモンの乱れによるメンタル不調、など女性特有の悩みに効果を発揮する植物療法の働きを学び、ワークを通して体感	植物療法士・ウェルネス&ビューティジャーナリスト・ 香りプロデューサー 久保 直子		座学 ・ ワークショップ
骨盤調整ボディメイク エクササイズ	骨盤のゆがみから生じるPMSや更年期、生理痛など女性特有の悩み、腰痛、猫背など、カラダの不調を解消するボディメイク法を学ぶ	モデル&ボディメイク トレーナー 佐々木 ルミ		座学 ・ アクティブ

社内授業（脳ケア）

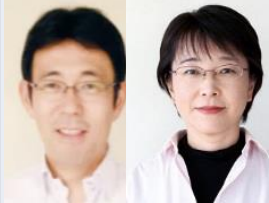
ブルーライト・情報過多・精神的ストレス・不規則な食事睡眠等による脳疲労のセルフケア

メニュー	内容	講師	写真	カテゴリ
脳疲労の解消を目指す、 リフレッシュエクササイズ	深い呼吸を意識したエクササイズで自律神経の バランスを整え、脳疲労を和らげる簡単リフレッ シュ法を習得しましょう	モデル&ボディメイク トレーナー 佐々木 ルミ		座学 ・ アクティブ
4スタンス理論～ 正しい体軸による 脳疲労・脳ストレスケア	「身体の適切な使いかたは、タイプによって4種類 存在するという」理論に基づき自分の身体軸をとら えることで柔軟な動きや無理のない可動域拡大が叶 い、ストレスのない動きにより脳疲労・脳ストレス を予防できます	レッシュダンス トレーナー 高瀬 麻衣子		座学 ・ アクティブ
腸は第二の脳。腸内環境改善 が脳疲労にアプローチ	腸で作られるセロトニンが不足した状態は疲労感が 増すため、腸と脳疲労は密接な関係にあります。 セルフ美腸ケア（腸もみ）で脳疲労にアプローチ。	看護師・保健師・ 美腸協会理事長 小野 咲		座学 ・ ワークショップ

社内授業（メンタルケア） 体内・マインドセット・運動によるケアで、現代人に蔓延するメンタルのストレスや疲れの改善を目指す

メニュー	内容	講師	写真	カテゴリ
腸は第二の脳。 腸もみによる腸内ケアで 鬱っぽさにアプローチ	主に腸内で作られ、心のバランスを整える作用のあるセロトニンですが、便秘により悪玉菌が増えると分泌量が減少します。 腸内環境とメンタル改善に有効な腸もみでセルフケアを	看護師、 日本美腸協会 認定講師 照井 佑		座学 ・ ワークショップ
マインドフルネス ～心のあるがままを感じる 「自在禅」	五感を研ぎ澄まし、心の中に広がる無限の世界の声を思いのままに解放し、自分と向き合うマインドフルネスを体験体感。集中力アップや脳のリフレッシュに効果的	元曹洞宗蓮法寺首座 芳賀 昭文		座学 ・ ワークショップ
鬱々とした気分を解消する 爽快エクササイズ	普段あまり動かしきれない肩まわりや股関節、骨盤まわりなどをリズミカルに動かし、セロトニンの分泌を促し、全身の血流を促進する全身ストレッチ＆軽有酸素運動	モデル＆ボディメイクトレーナー 佐々木 ルミ		座学 ・ アクティブ
笑顔からクオリティー オブライフを高める ポジティブシンキング	自己分析に基づく4つの心理状態タイプからネガティブ思考の改善方法を学び、心のコントロールやストレスのメカニズムと予防や対応策の取り入れ方を考える	メンタルトレーニングコーチ 大儀見 浩介		座学 ・ ワークショップ

社内授業（食ケア） 偏った食事、体質不理解、塩分や脂質の摂りすぎなどによる不健康を見直すための食ケア

メニュー	内容	講師	写真	カテゴリ
高血圧、腎臓病予備軍に対応する減塩食	高血圧や腎臓病予備軍と「塩」の関係を学び、塩糍を使った調理ワークショップを通して減塩食を体験。	元東京衛生病院勤務 管理栄養士 「暮らしとたべごとCaféふたつの木」 代表 林 愛		座学 ・ ワークショップ
はじめての漢方・薬膳 ～和漢茶の試飲または 薬膳お菓子試食付き～	体調不はじめての方でも楽しく、分かりやすく漢方の考え方を学んでいただける講座です。 体質に合わせたオリジナル和漢茶/薬膳お菓子の試飲試食をしながら、タイプ別の養生法を学びます。	薬日本堂漢方スクール講師・ 薬剤師 鈴木 養平 ・ 齋藤友香理		座学 ・ ワークショップ
高脂血症・肥満・高コレステロール対策の食事とは	高脂血症、肥満、高コレステロールの原因となる習慣を学び、低脂肪調味料作りを通して低脂質・高食物繊維食を体験	元東京衛生病院勤務 管理栄養士 「暮らしとたべごとCaféふたつの木」 代表 林 愛		座学 ・ ワークショップ
カロリー・中性脂肪の 過剰摂取対策調理	カロリー・中性脂肪摂取状況と健康状態との関連を知り、過剰摂取を抑える調理ワークショップを通して学ぶ身体ケア	インナーヘルス コーディネーター 杉山愛視		座学 ・ ワークショップ

社内授業（身体ケア・生活習慣予防・不定愁訴）

毎日の生活に取り入れやすいセルフマッサージや体操、植物療法を習得して、不調になりにくい身体づくりを目指す

タイトル	内容	講師	写真	カテゴリ
内臓デトックスマッサージで機能改善を目指すセルフチネイザン	「感情と内臓は繋がっていて、ストレスや感情の乱れが内臓不調を招く」という考えに基づく古代道教に伝わるお腹マッサージのチネイザン。老化・疲労などで下がった内臓の位置を整え、詰まりを流し、本来の内臓の働きへ	一般社団法人 内臓マッサージ協会代表 たまよ庵オーナー 兼チネイザンセラピスト YUKI		座学 ・ ワークショップ
4スタンス軸トレーニング体操による生活習慣予防	「身体の適切な使いかたは、タイプによって4種類存在するという」理論に基づく軸トレーニング。4つの軸タイプから、自分に合った身体の軸を知ること、可動域を広げ、代謝と免疫力を上げて生活習慣予防を。	レッシュダンストレーナー 高瀬 麻衣子		座学 ・ アクティブ
自律神経の乱れによる不定愁訴に植物療法アプローチ	ストレスや疲れによる自律神経のコントロール不調が要因と考えられる、「不定愁訴」（肌荒れ・冷え・倦怠感など）を癒やす、植物療法によるセルフメディケーション	植物療法士・ウェルネス& ビューティジャーナリスト・ 香りプロデューサー 久保 直子		座学 ・ ワークショップ

社内授業（身体ケアー肩・腰・脚の不調） デスクワークや立ち仕事など、仕事での体勢にも起因する肩・腰・脚の不調ケア

タイトル	内容	講師	写真	カテゴリ
身体の仕組みを知って関節・骨格から整えるカラダケア	関節と骨格から身体を整え、肩腰のつらさへアプローチするセルフケアの方法を骨格リフォームのスペシャリスト（カイロプラクター兼柔道整復師）が教えます	カイロプラクター 兼 柔道整復師 射水 徹		座学 ・ ワークショップ
足腰の疲れ・怠さのための老廃物排出トリートメント	東洋医学をベースとした経絡などの要素を取り入れ、リンパの流れを促進し老廃物排出を促すことで足腰の疲れや怠さを改善するセルフリンパトリートメント	メディカルセラピスト トレーニングディレクター サイトー文恵		座学 ・ ワークショップ
「足首」関節操作術によるむくみケア	デスクワークや立ち仕事による骨格への負荷が原因で、夕方になると脚がパンパンになりませんか。その場で脚のむくみを解消できる、効果的な関節操作術を、柔道整復師がレクチャー	カイロプラクター兼 柔道整復師 射水 徹		座学 ・ ワークショップ
冷えからくる肩・腰の不調にアプローチする温熱骨盤ケア	骨盤の歪みや冷えは、肩こり・腰痛などの不調をひきおこします。骨盤調整セルフケア&骨盤底筋トレーニングにより、骨盤を温め、身体全体の循環が改善。身体の巡りを良くし、辛い肩や腰も軽くするセルフケア	子宮管理士・整体師・ タイ古式セラピスト 小濱 ナオ		座学 ・ ワークショップ

社内授業（身体ケア・ロコモ対策・筋力アップ）

自分に合った身体の動かし方や効率的な運動で筋力をアップを図り健康力アップを目指す

タイトル	内容	講師	写真	カテゴリ
4スタンス理論の軸トレーニング によるロコモ予防体操	「身体の適切な使いかたは、タイプによって4種類存在するという」理論に基づく軸トレーニング。骨格の運動性を高める運動（体操）により、可動域・柔軟性・バランス能力が向上し、ロコモティブシンドロームの予防となります	レッシュダンストレーナー 高瀬 麻衣子		座学 ・ アクティブ
効率的な筋力アップを叶える ファンクショナルトレーニング	動作のパフォーマンスをあげるファンクショナルトレーニングで身体の使い方をシフト。効率的に筋力をつけて、正しい呼吸・姿勢・動作を身につけることでロコモ症候群の予防と不調を改善を目指します	SAWAKI GYM代表 NESTA JAPAN理事 健康運動指導士 澤木 一貴		座学 ・ アクティブ
身体のやる気を引き起こす 五感反応利用の筋力アップ	五感反応を利用した、自分自身のやる気の引き出し方。生活に簡単に取り入れられる視覚や味覚の工夫で、やる気がアップします	FSEM考案者/柔道整復師 庄島 義博		座学 ・ アクティブ

社内授業（身体ケアー睡眠） 健康にとって不可欠な良質かつ十分な睡眠のための、植物療法やストレッチを学ぶ

タイトル	内容	講師	写真	カテゴリ
植物の力で交感神経・副交感神経スイッチング力UP	良質な睡眠のカギは、交感神経と副交感神経の切り替え。 植物の力で交感神経と副交感神経のスイッチングを促す睡眠不調ケアし、アロマ体験を通して、生活への取り入れ方を学びます。	植物療法士・ウェルネス&ビューティジャーナリスト・香りプロデューサー 久保 直子		座学 ・ ワークショップ
背骨仙骨セルフコンディショニングで良質な睡眠を	身体のあらゆる臓器とつながっている背骨。その背骨と副交感神経が集中する仙骨にフォーカスした動きで眠りの質を上げていくセルフケア	背骨コンディショニングトレーナー・全米ヨガアライアンスBODY YOGA認定講師 舞		座学 ・ アクティブ

社内授業（その他） 現代に蔓延する疾患や国民病に、様々な方法・角度からアプローチするセルフケア講座

タイトル	内容	講師	写真	カテゴリ
歯科医師が教える 病気予防の歯磨き	ポンプ作用として脳循環や全身とのつながりを持つと言われる咀嚼。 歯の健康や腎疾患や糖尿病などの歯性病巣疾患、 歯の正しい磨き方、口腔ケアからの健康講座	日本大学客員教授 日本歯周病学会理事・専門医・指導医 日本臨床歯周病学会副理事長・ 認定医・指導医 アンチエイジング歯科学会理事・認定医 若林 健史		座学 ・ ワークショップ
健診結果から 慢性疾患を考える	健診や人間ドックの結果をもとに、今後起こりうる疾患や対策法をグループディスカッションし、セルフケア方法を考えるワーク型慢性疾患講座	看護師、保健師 兼松 直子		座学 ・ ワークショップ
三大疾患予防としての 漢方養生学、 ホルモン分子栄養学	三大疾患（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）と食習慣や生活習慣の関係性を学び、予防医学としての漢方養生学、ホルモン分子栄養学を知る	看護師 林 理恵		座学 ・ ワークショップ
蔓延する国民病と アレルギーから見る ライフスタイルの見直し	女性の病気や日本三大死因、がんなどの国民病全般と蔓延するアレルギーの基礎知識を学び、予防や対策のためのライフスタイルを考える	看護師、保健師 兼松 直子		座学 ・ ワークショップ