

# 「オンラインセミナー（ライブ版）」概要

㈱タニタヘルスリンク  
作成日：2021年3月

## 講演内容・配信方法等

### 1. 講演内容

タイトル、演題、副題	対象者	講演時間	セミナー講師
	内容		
1 今日から実践！ ヘルシーレシピのコツ 健康的な食習慣を身につけるために	一般成人	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。		
2 仕事効率をアップさせるための食事術 働く世代のパフォーマンスを高める食事	20～50代働く世代	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、現代のビジネスパーソンが知っておきたい、食事のタイミング、食べる順番など、仕事効率を高める食事法をお伝えします。ビジネスシーンを想定したケーススタディやクイズなど、今日から使える実践的な講座です。ワークスタイルの変化による健康課題や解決策についてもお伝えします。		
3 より健やかに美しく 筋肉美を目指そう！ 20～30代女性 将来の自分のための美と健康	20～30代女性	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、脂肪と筋肉の役割、簡単にできるエクササイズ、睡眠効果を高める工夫のほか、貧血や冷えなど悩みに応じた食事改善法について事例を交えながらわかりやすくお伝えします。食事・運動・リラクゼーションのポイントを理解し、美しく引き締まった「健康美人」を目指しましょう。		
4 男性も女性も！ セルフエイジングケアで若々しく 若々しさを保つために 食事から見直そう	30～50代	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、話題の「抗酸化・抗糖化」をキーワードに、見た目だけでなくからだの中身も若々しく元気になる、食事法とポイントを紹介します。中高年世代に多い肩まわりの悩みを解消するストレッチも実施します。		
5 体力や学力を 伸ばすための食事術 育ち盛りの子供に 必要な栄養を考える	中高生の保護者	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、子供の成長期に必要な栄養素のほか、朝食の大切さとその効果や、1日に必要なエネルギー量、塾や部活を頑張る子供のための食事の摂り方、噛むことの大切さなどを学んでいただきます。		
6 生活習慣病予防のための 生活のヒント 食生活の改善と活動量アップで 生活習慣病を防ごう	30～50代	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、減量のポイントや実際に6カ月間で減量した方の事例を交えながら、誰でも簡単にできる今の体重から3～5%減量するコツを学んでいただきます。このほか、生活習慣病と内臓脂肪の関係、動脈硬化のしくみやリスクについて解説し、生活習慣病予防のための食事や活動量アップのポイントを紹介します。		
7 こころの セルフコンディショニング こころの元気を保つには	就労世代	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、不安やストレスと上手に付き合うコツのほか、こころのダメージを少なくする方法として「怒りのコントロールの方法」について紹介します。また、こころのメンテナンスとして、マインドフルネス瞑想を体験していただきます。		
8 オトナ女子のための 保健体育 女性特有の健康課題を 改善するには	20～50代働く女性	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、女性ホルモンの変化や月経随伴症状に対する対応、更年期症状のメカニズムなどの基礎知識のほか、女性特有の症状と対策について学んでいただきます。特に、女性ホルモンを整えるために必要な食事や運動といった生活習慣の改善法については、事例を交えて紹介するなど、女性のライフスタイルが多様化する中で、自分らしく人生を健やかに過ごすためのコツをわかりやすく解説します。		
9 50歳から始める 華齢(加齢)なる健康づくり 加齢に伴い変化する 健康課題と対策とは	働く50歳以上	45～60分(質疑応答含む)	管理栄養士等の有資格者
	本セミナーでは、歳を重ねても健康な生活を送るために、中高年の健康についての基礎知識を学び、運動編では簡単な体力テストなど、自身のからだの状態をチェックして、いつまでも健康で元気なからだを維持するためのコツを紹介します。また、日常生活で取り組んでいただきたいトレーニングや食生活の改善ポイント、口腔ケアなども学んでいただきます。		

◇タイトル、講演内容および時間の変更については原則不可とさせていただきますが、一部追加料金にて可能な場合もございますので別途ご相談ください。

## 2. 講演時間

45分～60分（質疑応答時間含む）

## 3. セミナー講師

株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士等の有資格者

## 4. 配信方法

セミナーをWEB会議ツールを使用しライブで配信します。

講師はPowerPointのスライド資料を画面で共有しながら講演いたします。

配布資料は無しとなります。

WEB会議ツールはご希望をヒアリングの上、視聴環境等を確認し決定いたします。

## 5. 聴講人数

○セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行う場合  
→主催者様ご指定の人数

○セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを弊社で準備、操作を行う場合  
→最大 99名

○セミナーを会場で実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行い、同時に他会場にライブ配信を行う場合  
→主催者様ご指定の人数

## 受講料

### 受講料

○セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行う場合  
→22万円（税込）/1開催

○セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを弊社で準備、操作を行う場合  
→22万円（税込）/1開催

○セミナーを会場で実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行い、同時に他会場にライブ配信を行う場合  
→22万円（税込）/1開催+交通費+宿泊費（会場、開催時間による）

※講師派遣による交通費、宿泊費はお申し込み後、お見積書にて掲示いたします。交通 チケット、宿泊施設は弊社にて手配いたします。

### キャンセル規定

お申し込み決定後、主催者が自己の都合で講演を取り止めた場合、または日程変更になった場合は、原則下記キャンセル料をお支払い頂きます。

- ・開催日の 21 日前～15 日前のキャンセル：受講料の 30%
- ・開催日の 14 日前～8 日前のキャンセル：受講料の 50%
- ・開催日の 7 日前～当日のキャンセル：受講料の 100%

## お申し込み方法

### 1. 申込フォームのご記入（主催者様→弊社）

下記締切日をご確認の上、申込書フォームに必要事項をご入力いただきお申し込みください。

#### ※お申し込み締切日

セミナーのお申し込みは毎月 20 日に翌々月開催分の受付締切をさせて頂いております。

セミナー開催月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
締切日	11/20	12/20	1/20	2/20	3/20	4/20	5/20	6/20	7/20	8/20	9/20	10/20

### 2. WEB 会議ツール等の確認と調整（弊社⇄主催者様）

WEB 会議ツールを配信テストにて視聴環境の確認、および各種スケジュール確保を行い、配信方法と開催日を決定します。

### 3. 開催日時の決定、お申し込み確定（弊社→主催者様）

メールにて確定した開催日時、お申し込み確定のご連絡を差し上げます。

### 4. ご注文手続き

#### ①お見積書の送付（弊社→主催者様）

お申し込み確定後、近日中にお見積書（兼ご注文書）をメールにて送付いたします。

#### ②ご注文書の返送（主催者様→弊社）

内容をご確認いただき、紙面下部にございますご注文書に必要事項（ご請求先等）をご記入の上、メールにてご返送をお願いいたします。（返信期日については都度指定させていただきます）

## 開催の準備

### 1. 告知物の作成、確認

聴講者の集客のための告知物（チラシ、ポスター、メール等）がある場合には、聴講者様に情報を正しくお伝えする観点から修正可能な段階で内容を事前に確認させて頂いております。

以下作成～校正終了までのスケジュールとなりますのでご確認をお願いいたします。

#### 1 弊社からご連絡

作成の際に使用出来る文言や画像、ご留意事項等をお伝えいたします。（ご参照を頂くことでスムーズな作成および3での修正軽減にも繋がります。）

#### 2 告知物の作成

主催者様にて作成をお願いいたします。

### 3 告知物の内容確認

送付～校正終了まで弊社確認だけでも最低 8 営業日程度のお時間を頂きますので以下スケジュールをご参照頂きお早めの送付をお願いいたします。

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1) a 日           | 告知物送付（主催者様→弊社）           |
| 2) a + 弊社 5 営業日  | 修正のご依頼（弊社→主催者様）          |
| 3) 後日            | 修正後の告知物送付（主催者様→弊社）       |
| 4) 3) + 弊社 3 営業日 | 最終確認済み・校正終了のご連絡（弊社→主催者様） |
| 5) 4) 終了後        | 印刷、配信等（主催者様）             |

## 2. 配信用 URL の発行、聴講者へご案内

- WEB 会議ツールを主催者様でご準備、操作を行う場合  
→配信用URLを主催者様にて発行。聴講者へご案内、および送付先のメールアドレスをお伝えしますのでそちらにも URL の送付をお願いいたします。
- WEB 会議ツールを弊社で準備、操作を行う場合  
→配信用URLを弊社にて発行。主催者様に共有いたしますので聴講者へご案内をお願いいたします。

## 3. 講師名、最終確認の連絡（開催 1 カ月前頃）

開催約 1 カ月前を目安に決定した講師のプロフィールの共有、お申し込み内容の再確認、当日のスケジュールの確認をさせていただきます。内容を十分にご確認の上、ご返信をお願いいたします。

## 当日のスケジュール

当日の大まかな流れは以下となります。詳細については使用する WEB 会議ツールにより異なる場合もございますのでお申し込み後調整させていただきます。

### ○開始前

1 時間前を目安に配信テストを行います。

### ○セミナー開始時

聴講者は指定の URL からアクセスしご聴講ください。

### ○セミナー中

画面にスライドを映し講師が解説しながらセミナーを行います。  
講演終了後、質疑応答を行います。

### ○セミナー終了後

聴講者はアクセスを終了し、解散となります。

## ご請求

セミナー開催月末締め、翌月 10 日までにご請求書を発行いたします。  
ご請求書に基づき弊社指定の口座へお振込みをお願いいたします。なお、振込手数料は主催者様の負担とさせていただきます。弊社への法人支払いとなりますので、源泉徴収の必要はございません。

## お問い合わせ先

株式会社タニタヘルスリンク セミナー担当  
e-mail : [contact-seminar@healthlink.co.jp](mailto:contact-seminar@healthlink.co.jp)  
〒112-0004  
東京都文京区後楽 1-4-14 後楽森ビル 8 階  
電話 : 03-5904-8009 FAX : 03-3868-8700

※本概要は主催者様に事前に通知することなく変更、追加、削除することがあります。お手数 ですがご利用の都度最新の内容をご確認頂けますようお願いいたします。