

【タニタの健康セミナー パッケージ一覧】

セミナー概要P2の共通メニューとご参照を頂き、以下講演内容からパッケージのご選択をお願いいたします。
 ※講演内容・時間および演題(講演タイトル)の変更のご要望には沿いかねますのでご了承をお願いいたします。

■ベーシックパッケージ ※年齢・性別問わずご聴講頂ける、最もご支持を頂いている代表的なパッケージとなります。					
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料	
1 タニタの健康セミナー ベーシック 90分	演題:「タニタの健康セミナー ～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～」 ----- 外食やコンビニでどのようなメニューを選ぶとバランスが良くなるのか、また気をつけたい3つの「あ」についてご紹介します。実践的な内容なので、明日から取り組めるヒントが詰まっています。	90分	有	15万円 + 交通費	
2 タニタの健康セミナー ベーシック60分	演題:「タニタの健康セミナー ～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～」 ----- ベーシックの60分バージョン 90分の内容をベースに、部分的にコンパクトにした内容で講演します。	60分	無	15万円 + 交通費	
3 タニタの健康セミナー ベーシック45分	演題:「タニタの健康セミナー ～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～」 ----- ベーシックの45分バージョン 90分の内容をベースに、1項目の「タニタが考える健康づくり」はポイントのみお伝えし、2項目「タニタの社員食堂」と3項目「外食やコンビニでのメニュー選び」をメインに講演します。	45分	無	15万円 + 交通費	
4 タニタの健康セミナー ベーシック30分	演題:「タニタの健康セミナー ～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～」 ----- ベーシックの30分バージョン 90分の内容をベースに、1項目の「タニタが考える健康づくり」と3項目「外食やコンビニでのメニュー選び」の内容はポイントのみお伝えし、2項目の「タニタの社員食堂」をメインに講演します。	30分	無	15万円 + 交通費	

■企業向けパッケージ ※外食の多い会社員向けのパッケージとなります。					
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料	
5 企業向けセミナー(90分)	演題:「タニタの健康セミナー ～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～」 ----- ベーシックの内容をもとに、外食が多い日の対策、外食・中食(惣菜)・コンビニメニューのカロリー比較、およびやおつまみやアルコールとの付き合い方など、すぐに実践できるノウハウをお伝えします。	90分	有	15万円 + 交通費	

■女性向けパッケージ ※女性限定のパッケージ。ビューティーは20代、アンチエイジングは30代～が対象となります。					
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料	
6 アンチエイジングセミナー (90分)	演題:「タニタの健康セミナー ～アンチエイジングの食事法 健康美人の作り方～」 ----- 年齢を重ねながら、よりいきいきと美しくお元気に過ごすためのあぶらの上手な選び方、さびない身体をつくる抗酸化ビタミン、フィットケミカル、および抗糖化などアンチエイジングに効果的な食生活のコツをお伝えします。	90分	有	15万円 + 交通費	
7 ビューティーセミナー (90分)	演題:「タニタの健康セミナー ～女子力アップ 健康美人の作り方～」 ----- ブリリアントボディーを実現するために必要な体組成のバランスやタニタが推奨する食事術で美しいからだをつくる方法。気になる糖化、貧血、腸内環境についても美容の切り口から触れる。	90分	有	15万円 + 交通費	
8 ビューティーセミナー (60分)	演題:「タニタの健康セミナー ～女子力アップ 健康美人の作り方～」 ----- ブリリアントボディーを実現するために必要な体組成のバランスやタニタが推奨する食事術で美しいからだをつくる方法。気になる糖化、貧血、腸内環境についても美容の切り口から触れる。	60分	無	15万円 + 交通費	

■高齢者向けパッケージ ※40代からご参加頂ける運動機能および健康寿命にスポットをあてたパッケージとなります。					
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料	
9 高齢者向けセミナー (90分)	演題:「タニタの健康セミナー ～ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ～」 ----- ロコモティブシンドローム対策について。運動機能やからだの若々しさを保つために日々の食生活で実践できるポイントや、手軽にできる運動を紹介します。	90分	有	15万円 + 交通費	

■ 幼児・児童(保護者)向けパッケージ ※お子様の健康管理をされるお母様向けのパッケージとなります。				
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料
10	幼児PTA向けセミナー (90分) 演題:「食と健康について ～タニタ食堂のメソッドを实践～」 ----- 朝食の重要性・必要量、間食の摂り方について強化した内容です。適正なおやつ のとり方、朝食をなぜ食べた方がいいのか？噛むことの重要性など	90分	有	15万円 + 交通費
11	児童PTA向けセミナー (90分) 演題:「食と健康について ～タニタ食堂のメソッドを实践～」 ----- 朝食の重要性・必要量、間食の摂り方について強化した内容です。適正なおやつ のとり方、朝食をなぜ食べた方がいいのか？噛むことの重要性など	90分	有	15万円 + 交通費

■ 中・高校生(保護者)向けパッケージ ※お子様の健康管理をされるお母様向けのパッケージとなります。				
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料
12	中学生PTA向けセミナー (90分) 演題:「食と健康について ～タニタ食堂のメソッドを实践～」 ----- 部活・勉強を意識した提案をプラス。 1日の必要栄養量、間食で栄養をとる方法、脳力アップのための食事とは？	90分	有	15万円 + 交通費
13	高校生PTA向けセミナー (90分) 演題:「食と健康について ～タニタ食堂のメソッドを实践～」 ----- 部活・勉強を意識した提案をプラス。 1日の必要栄養量、間食で栄養をとる方法、脳力アップのための食事とは？	90分	有	15万円 + 交通費

■ 運動併用パッケージ ※運動実技を含んだパッケージとなります。【別途詳細資料もございますのでご希望の方はお問合せください。】				
セミナー名称	内容	時間	質疑応答	講師派遣料
14	簡単エクササイズセミナー (運動併用パッケージ) 演題:「タニタの健康セミナー ～500kcalのまんぷく定食のコツと運動の基本～」 ----- 姿勢チェック・簡単なエクササイズをプラス。運動パートと食事パート両方を一度に 聞きたい場合向けのセミナー	90分	有	15万円 + 交通費
15	ウォーキングセミナー 演題:「タニタの健康セミナー ～正しい姿勢でウォーキング～」 ----- 運動をお勧めする理由、効果的なウォーキングとは？実技:姿勢チェックと良い姿 勢でウォーキング。おすすめの筋トレエクササイズ (※参加者30名程度の場合25万円～。)	要 ご 相 談	有	25万円～ + 交通費

(株)タニタヘルスリンク
作成日:2016年8月

※本一覧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。