健 康 教 室	
ストレスマネジメント	ストレスとの賢い付き合い方／職場におけるストレスと心の健康
女性の健康コース①	ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー
女性の健康コース②	40代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー
睡眠	科学に基づくより良い眠りのためのヒント
美容と健康セルフケア	東洋医学で解決！
アンガーマネジメント	怒りの感情と上手に向き合う方法
健診結果を健康維持に活かす	健診結果を健康維持に活かす
禁煙対策	喫煙、受動喫煙が招く健康被害／ニコチンの依存症と禁煙外来
エクササイズ	自宅や職場で続けるエクササイズ
歯の健康	知っておきたい口腔ケア・・・歯周病と歯槽膿漏／口腔ケアのキホン
糖尿病予防	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識
眼の健康	白内障／緑内障・目の血管の病気、糖尿病網膜症について／加齢黄斑変性症と黄斑疾患
栄養と食事	大切な毎日の食事／食塩の話／野菜と果物の話／食品摂取のあれこれ
認知症対策	認知症の基礎知識／軽度認知障害とは／期待できる認知症予防効果
肩こり・腰痛・膝痛予防コース	肩こり・腰痛がおこる原因（講義） 予防体操（実技）
がん対策	がんと正しく向き合う心構え・・・基本知識／防ぐ生活／検診の最新情報
ロコモティブシンドローム対策	40代から始めるロコモティブシンドローム予防
情報機器作業対策	VDT作業の多い方の健康対策・・・眼精疲労・肩こり・腰痛などへの対策など
ライン長の為のメンタルヘルス	職場における上下の組織におけるケア・・・管理監督者自身のセルフケア／職場復帰の支援など
骨格メソッドヨガ	正しい姿勢で人生を変える！
脂肪燃焼ヨガ	燃えやすい身体を手に入れる！
睡眠改善ヨガ	睡眠時の姿勢、呼吸を整え質の高い眠りへ
EYEヨガ	疲れ目、頭痛が辛い方必見！