

# 2026年度Live配信型健康・介護・子育て支援 新規リリース教室ご案内

2026年度オンラインLive配信型健康・介護・子育て支援教室は、新たに健康対策系4コース・介護系2コース・子育て支援系2コースを実施します。

なお新規コースの開催日は配信の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康対策系オンラインライブ配信型事業	肩甲骨ヨガ	速攻肩こり解消！肩甲骨ヨガ <90分コース> (5月16日土曜日 AM10時～11時30分) [Zoomミーティング フォーカスモード]	【筋肉のほぐしと強化をバランスよく行い、肩こりを防ぐケア方法を学ぶ】 首のほぐし 肩甲骨周辺のほぐし 背骨周辺のほぐし クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
	疲労回復ヨガ	心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ <90分コース> 6月17日水曜日PM7時～8時30分 [Zoomミーティング フォーカスモード]	【背骨周辺へアプローチし自立神経の乱れを整え、心身の疲労を回復する】 呼吸観察 背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎） 全身を大きく使うポーズ クールダウン マインドフルネス（瞑想・呼吸法） 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
	カスハラ×セルフケア	事例から学ぶ、カスハラに 負けないメンタルとセルフケア <120分コース> (9月9日水曜日PM7時～9時) [Zoomミーティング]	【講義】 カスハラ の定義、背景 カスハラ の影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） 組織としての仕組みづくり 現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法 【グループワーク】 ルールと手順の説明 自己紹介 傾聴練習 例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング、SOSを出すことの重要性、セルフケア手法などの 観点からまとめる 【全体発表】
	腰痛改善ヨガ	腰痛改善ヨガ <90分コース> (11月7日土曜日 AM10時～11時30分) [Zoomミーティング フォーカスモード]	【骨盤、背骨周辺の筋肉をほぐし、緊張を緩和する。体幹部の強化で腰痛の原因を取り除く。】 肩、首周辺のほぐし 股関節周辺のほぐし 背骨周辺のほぐし 骨盤周辺、バックラインの強化（臀部、背筋群） 腹筋群の強化 クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答

※カスハラ×セルフケアコースはZoomミーティングでの開催となります。

参加者同士でグループワークを予定しております。ご参加の際はご承知おきください。

なお、画面非表示・お名前のご変更は行っていただいても構いません。

※肩甲骨ヨガコース、腰痛改善ヨガコース、疲労回復ヨガコース、キッズ参加型ヨガコースはZoomミーティングフォーカスモード機能を仕様し、参加者同士でグループワークを予定しております。

受講者同士の姿は確認できません。なお、画面非表示・お名前のご変更は行っていただいても構いません。

# 2026年度Live配信型健康・介護・子育て支援 新規リリース教室ご案内

2026年度オンラインLive配信型健康・介護・子育て支援教室は、新たに健康対策系4コース・介護系2コース・子育て支援系2コースを実施します。

なお新規コースの開催日は配信の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
介護対策系オンラインライブ配信型事業	遠距離介護	離れて暮らす親を守るための 遠距離介護のポイント <80分コース> (7月11日土曜日 AM10時~11時20分) Zoomウェビナー	【遠距離介護と同居介護、どちらが高リスク?】 【データで見る、遠距離介護の現状】 【遠距離介護のメリット&デメリット】 【遠距離介護を始める前の準備】 【遠距離介護を成功するためのポイント】 【遠距離介護に役立つサイト、サービス】
	時系列介護準備	時系列で見る、 後悔しないためにやるべきこと <80分コース> (10月7日水曜日 PM7時~8時20分) Zoomウェビナー	こんな状況、あなたならどうする? 【最初に知っておきたい5つのポイント】 【ステップ別の対応】 ・例 ① ビフォー介護 ・例 ② 介護初期 ・例 ③ 安定期 その1 ・例 ④ 介護中期 ・例 ⑤ 安定期 その2 ・例 ⑥ 介護末期

コース		カリキュラム・時間	講義内容
子育て支援系オンラインライブ配信型事業	キッズ参加型ヨガ	親子ペアで楽しむキッズヨガ <80分コース> (8月1日土曜日 AM10時~11時30分) Zoomウェビナー	【親子ペアでコミュニケーションを取りながら、 ヨガの基本となる呼吸法やポーズに挑戦】 ウォーミングアップ（深呼吸・ヨガの基本練習） バランスボールに挑戦 親子ペアで行うヨガ 呼吸法、瞑想に挑戦 クールダウン
	子育てと仕事の両立 (実践編)	子どもが生まれる前からの両立 準備講座 <80分コース> (12月12日土曜日 AM10時~12時) Zoomミーティング フォーカスモード	最初に知っておきたいポイント 子どもの成長と社会資源活用 社会資源の活用①—自治体の支援 社会資源の活用②—職場の支援制度の活用 両立をスムーズに進める環境づくり—家庭編 両立をスムーズに進める環境づくり—地域編 テレワークについて

※遠距離介護コース、時系列介護準備コース、子育てと仕事の両立（実践編）コースはZoomウェビナーでの開催となります。ウェビナーでは参加者同士の名前・姿を確認することはできません。  
ご参加の際はご承知おきください。