

NO.1「体を使うゲームの体験会」

🔪 講座内容

体を使うゲームの体験会を行います。
(任天堂switchを使用しボウリングゲーム)

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

株式会社クォンタムジャンプ

移動体通信／モバイルに中心にしたシステムインテグレーションやシステムエンジニアリング事業を行っております。

AI、ビッグデータ、IoT、5Gなど次々と新たな情報技術が誕生している中、当社はモバイル通信業界を中心に「共創」を掲げ、様々なシステム支援を行っております。

🔪 その他

毎月の月初一週間は実施することができません。

※実施限度 要相談

実施人数

10名程度

申請期限

2か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日 9時～17時
(木曜を除く)

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・体を使った体験型ゲーム
に興味のある方

NO.2「 栄養セミナー＋健康チェック相談会 」

📌 講座内容

管理栄養士によるセミナーとテーマに関連した健康チェックを実施します。

【セミナーの種類】

①骨の健康 ②低栄養対策 ③血管の健康

📌 事業者紹介

株式会社アイセイ薬局

アイセイ薬局グループでは、調剤薬局と介護施設の運営、医療モールの開発等を行っています。

“誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日”のために、健康管理の身近なパートナーとして地域の皆さまの健康をサポートいたします。

📌 イメージ画像



📌 その他

※実施限度 年2回

実施人数

10～40名

申請期限

2か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・骨の健康が気になる
- ・最近体重が減ってきた
- ・減塩と言われたけど何から始めて良いか分からない

NO.3「料理教室」

万世橋区民館限定開催

🔪 講座内容

電子レンジ調理で簡単に作れる“低栄養対策レシピ”を管理栄養士がご紹介します。火を使わないため、料理が苦手な方にも安心してご参加いただける料理教室です。

また、低栄養にならないためのコツについても学べます。

※お申し込み後、メニュー(和食・洋食)を選択いただけます

🔪 事業者紹介

株式会社アイセイ薬局

アイセイ薬局グループでは、調剤薬局と介護施設の運営、医療モールの開発等を行っています。“誰もががすやかに、笑顔でいられる毎日”のために、健康管理の身近なパートナーとして地域の皆さまの健康をサポートいたします。

🔪 イメージ画像



🔪 その他

お支払いは講座前日までに指定口座にお振込みいただきます。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合でも、返金等はありません)

※実施限度 年2回

実施人数

10～15名

申請期限

2か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

エプロン・三角巾

実費負担

有
1人あたり800円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・調理の時短テクニックを習得したい
- ・手軽な調理でたんぱく質を補いたい
- ・最近、食欲が落ちてきたと感じる
- ・体重が減ってきたと感じる

NO.4「おくすりの正しい飲み方講座」

🔪 講座内容

おくすりの正しい飲み方講座、薬局活用術などをご説明します。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

日本調剤株式会社

誰もが一番に相談したくなるヘルスケアグループへ

すべての人の「生きる」に向き合う。私たちは、時代の先を見据えたプロフェッショナルとして真っ先に「相談してみよう」と思われるような、誰からも信頼させるヘルスケアグループを目指します。

🔪 その他

薬剤師による質問コーナーも実施します。
※実施限度 6か月に1回程度

実施人数

10～30名

申請期限

3か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日+土曜日
9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・お薬を飲んでいて、
気になる事や困った事がある方
- ・お薬の飲み合わせが気になる方
- ・体の不調が気になる方

お困りごとをお気軽にご相談ください。

NO.5「ハンドケア講座」

🔪 講座内容

手の健康について考え、自分で簡単に始められる手のケアをお伝えいたします！フレイル予防にもつながる、自分でできる手のケア講座を行います。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

福祉ネイルサラサ

(一社)日本保健福祉ネイリスト協会 秋葉原認定校
当校卒業の福祉ネイリストが、フレイル予防、ウェルビーイングの観点からみなさまに手を通してイキイキと暮らすためのヒントをお伝えいたします。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)
※実施限度 要相談

実施人数

3～15名

申請期限

3～4か月前

所要時間

30～60分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

有
1人あたり300円

事業者から講座紹介

・手の健康を維持することで毎日の活動が一段と明るくなります。

手からはじまる健康生活

NO.6「 爪切り講座 」

🔪 講座内容

爪の仕組みから、爪の正しい切り方や爪に合った爪切り選びについてご説明します。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

福祉ネイルサ拉萨

(一社)日本保健福祉ネイリスト協会 秋葉原認定校

当校卒業の福祉ネイリストが、フレイル予防、ウェルビーイングの観点からみなさまに手を通してイキイキと暮らすためのヒントをお伝えいたします。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 要相談

実施人数

10～20名

申請期限

3～4か月前

所要時間

40～60分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

お使いの爪切り

実費負担

有
1人あたり300円

事業者から講座紹介

- ・今まで爪切りを習ったことない方必見です
- ・爪の切り方からやすりのせのため詳しくご説明いたします
- ・参加いただいた方には、プロも使っている爪やすいをプレゼント

NO.7「セルフネイル講座」

🔪 講座内容

自分でできる、ピールオフジェルなどの簡単な塗り方やコツなどをお教えます。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

福祉ネイルサラサ

(一社)日本保健福祉ネイリスト協会 秋葉原認定校

当校卒業の福祉ネイリストが、フレイル予防、ウェルビーイングの観点からみなさまに手を通してイキイキと暮らすためのヒントをお伝えいたします。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 要相談

実施人数

5～10名

申請期限

3～4か月前

所要時間

60分又は90分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

有
1人あたり1,000円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・自分でネイルを楽しみたい方

NO.8「尿モレ勉強会」

講座内容

尿モレに関する基礎知識と予防体操を実施します。
併せて、尿モレ専用品案内及び性能実験を行います。

イメージ画像



事業者紹介

日本製紙クレシア株式会社

クリネックスやスコッティを始めとする、ティッシュペーパーなどの紙製品の製造販売を行っています。令和5年度から千代田区と協力し、体操教室参加者向けに尿もれパッドを無料配布するなど、高齢者や尿もれにお悩みの方々に寄り添った取り組みを進めています。

その他

※実施限度 2カ月に1回程度

実施人数

10～30名

申請期限

3か月前

所要時間

30分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・尿モレについて知りたい方
- ・吸水ケア商品について知りたい方
（「吸水ケア」のテレビCMをよく見るけど…）

NO.9「紙おむつの特長・当て方のポイント講座」

🔪 講座内容

紙おむつの商品特長・選び方や、使い方のポイントについてご説明します。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

大王製紙株式会社

1943年創業の総合製紙メーカーです。ティッシュやトイレットのブランド「エリエール」を製造しており、大人用紙おむつ「アテント」も展開しております。

🔪 その他

※実施限度 6カ月に1回程度

実施人数

10～20名

申請期限

1か月前

所要時間

60分又は90分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・紙おむつを初めて使われる方、検討されている方
 - ・将来的な備えとして、基本的な知識を身に着けたい方
- におすすめです！

「どんな種類があり、自分に合った紙おむつをどう選べば良いの？」「どうやって使うの？」といった疑問にお応え致します。

NO.10「日本カメラ博物館フロアレクチャー カメラと写真の歴史講座」.....

🔪 講座内容

日本カメラ博物館フロアレクチャー。学芸員が館内の展示資料をご案内しながらカメラや写真の歴史を解説します。

🔪 事業者紹介

日本カメラ博物館

国内外の歴史的なカメラや珍しいカメラなどを紹介する博物館です。約2万点の収蔵品から常時約千点近くの資料を展示しています。このほか、写真作品を展示するフォトサロンや図書室も併設しています。

🔪 イメージ画像



🔪 その他

※実施限度 なし

実施人数

5～20名

申請期限

1か月前

所要時間

30～60分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

・学芸員がフロアをご案内しながら、展示品を解説します。

・世界初の市販カメラから、日本への渡来、懐かしのカメラ、デジタルカメラやカメラ付携帯電話の元祖まで、カメラ歴史や写真の魅力をお伝えします。

NO.11「写真の簡単撮り方講座」

📷 講座内容

撮影を少しでもレベルアップしたい初心者・初級者向けの講座。お持ちのスマートフォンやカメラを使い、以前よりも見栄えのよい写真が撮れるよう、身近な被写体を例に撮り方や設定などを解説します。

📷 事業者紹介

日本カメラ博物館

国内外の歴史的なカメラや珍しいカメラなどを紹介する博物館です。約2万点の収蔵品から常時約千点近くの資料を展示しています。このほか、写真作品を展示するフォトサロンや図書室も併設しています。

📷 イメージ画像



📷 その他

※実施限度 年1～2回程度

実施人数

1～20名

申請期限

1か月前

所要時間

30～60分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

カメラ または
スマートフォン

実費負担

無

事業者から講座紹介

- ・出向、館内いずれも可です。
- ・お菓子や小物、お花、趣味の成果、昔の写真など、身近なものを綺麗に撮ってみたい女性にもオススメです。
- ・カメラの使い方や撮影についての疑問・質問にもお答えします。

NO.12「 鉄道写真講座 」

🔪 講座内容

鉄道写真の解説、歴史、撮り方講座など、鉄道ファンに向けた講座を実施します。

🔪 事業者紹介

日本カメラ博物館

国内外の歴史的なカメラや珍しいカメラなどを紹介する博物館です。約2万点の収蔵品から常時約千点近くの資料を展示しています。このほか、写真作品を展示するフォトサロンや図書室も併設しています。

🔪 イメージ画像



撮影：園部澄

🔪 その他

※実施限度 年1～2回程度

実施人数

5～60名

申請期限

1か月前

所要時間

30～120分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

- ・鉄道趣味の方に向けた講座です。鉄道に詳しい学芸員が、鉄道写真について解説します。
- ・撮り方だけでなく当館所蔵の鉄道写真作品や写真集の解説講座も可能です。

NO.13「フレイル予防セミナー」

📌 講座内容

「健康について考える」ことをテーマにしたミニワークショップやフレイル予防の重要性について大学教授やAIを使ったフレイル予防に繋がるソリューション開発を行っている企業と協働で開催します。

参加者は当日、対話AIアプリと直接お話する機会もあり、体験学習を行うことが可能です。

📌 事業者紹介

株式会社オリエントコーポレーション

当社は1954年に創業し、オートローン、ショッピングクレジット、クレジットカード、料金決済や各種保証商品など、時代のニーズに合わせた安心・安全・便利な金融サービスを提供してきました。お客さまに信頼されるパートナーであり続けるために、お客さまや社会の未来を想像し、新たな価値を創造することに挑み続けます。

📌 イメージ画像



📌 その他(株式会社emotive・共立女子大学)

【株式会社emotive】

2018年1月設立。AIを使ったフレイル予防に繋がるソリューション開発を行っています。また、様々な場所でセミナーの開催している実績があります。

【共立女子大学】

1886年に創立し、千代田区にキャンパスを構える女子大学です。

看護学部教授である河原智江氏はフレイル予防・認知症予防が専門分野であり、千代田区の高齢者が集まるイベントにも数多く参画した実績があります。

当日も講師として専門的な知見で登壇します。

※実施限度 要相談

実施人数

10～15名

申請期限

2か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

プロジェクター
スクリーン

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・フレイル予防について知識を得たい方
- ・セミナーを通して同年代の方同士との交流を深めていきたい方
- ・AIって聞いたことはあるけど、どんなものなのだろうと興味・関心のある方

NO.14「 トップアスリートによるエクササイズ講座 」

📌 講座内容

パリオリンピックやアジア陸上競技選手権大会に出場経験のあるアスリートによる自宅でも簡単に取り組むことができる運動を実技も交えて紹介します。
また、チェックシートから見える生活診断を通じて、生活習慣のアドバイスも行います。

📌 事業者紹介

株式会社オリエントコーポレーション

当社は1954年に創業し、オートローン、ショッピングクレジット、クレジットカード、料金決済や各種保証商品など、時代のニーズに合わせた安心・安全・便利な金融サービスを提供してきました。お客さまに信頼されるパートナーであり続けるために、お客さまや社会の未来を想像し、新たな価値を創造することに挑み続けます。

📌 イメージ画像



📌 その他（当社トップアスリート支援について）

2017年にオリコ陸上競技部を設立し、現在トップアスリート7名が所属しています。
高みをめざして挑戦する仲間を社員全員が応援することで一体感の醸成を図り、企業活力の向上をめざしています。

【オリコトップアスリート紹介】

<https://www.orico.co.jp/company/corporate/efforts/athlete/>

※実施限度 年1回

実施人数

10～15名

申請期限

2か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日 9時～12時
※11～2月限定

必要物品

プロジェクター
スクリーン

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・講座参加を通してスポーツ選手や同年代の方と交流したい方
- ・身体を動かしたいけど何から取り組んだいいかわからないとお悩みの方
- ・身体だけではなく心の健康にも取り組みたい方
- ・フレイル予防に取り組んでみたい方

NO.15「プランターでも楽しい！ガーデニング講座 ～緑と一緒に活力ある暮らしを～」

🔪 講座内容

ガーデニングの経験にかかわらず、プランターを使ってできる ミニトマトや室内観葉植物の育て方など、新たな日常の楽しみとしてガーデニングを取り入れて頂くための知識を学ぶことができる講座です。また、ガーデニングの基礎知識だけでなく、ガーデニングを通してSDGs(環境問題)や生物多様性についての関心をもつ1歩目となるような講座です。

🔪 事業者紹介

アース製薬株式会社

虫ケア用品・オーラルケア・入浴剤・ガーデニング用品など、時代の変化とともに様々な製品を国内外にお届けしています。

🔪 イメージ画像



🔪 その他

講師が土を使うので汚れないようにシート等を敷きますが、土を使っても問題ないかを会場にご確認ください。

※実施限度 年1回

実施人数

10～15名

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日 10時～16時
5月限定

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

・講師が植物とプランターを使って説明をする形式で実施します。
(受講者の方はその様子を見ながら学ぶ講義形式になりますので、必要物品はございません。)

NO.16「アース製薬直伝！身近な害虫対策入門 ～正しく知って、正しく対策～」

🔪 講座内容

ゴキブリやコバエなど私たちの身の周りにいる害虫、感染症を媒介する蚊やマダニについて知ること、どのような対策方法があるのかを学ぶことができる講座です。

🔪 事業者紹介

アース製薬株式会社

虫ケア用品・オーラルケア・入浴剤・ガーデニング用品など、時代の変化とともに様々な製品を国内外にお届けしています。

🔪 イメージ画像



🔪 その他

ゴキブリなどの害虫の写真も交えて、説明します。

※実施限度 年1回

実施人数

10～30名

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日 10時～16時
6月限定

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

・管理薬剤師が講師となり、ゴキブリなど身の回りにいる虫を中心に対策方法をご紹介します。

NO.17「ピザ教室」

神保町・万世橋区民館
限定開催

🔪 講座内容

国産小麦粉(ニッポン ゆめちからブレンド・日本の小麦粉)を使用し、手ごねでピザ生地を作ります。具をトッピングして焼き上がったピザ(直径約20cm)は、お持ち帰りしていただきます。(お持ち帰り用の箱をご用意します。)

🔪 事業者紹介

株式会社ニッポン

創立1896年、国内初の機械式製粉を開始。
現在は製粉事業をベースに、プレミックス、パスタ、冷凍食品、ヘルスケア商品など、幅広く食品事業を展開する総合食品企業です。ウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続可能性な社会の現実に貢献します。

🔪 イメージ画像



🔪 その他

お支払いは、グループ分をまとめて当日現金にて
お願いします。(当日の参加人数が、申込時点での人
数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払
いいただきます)

※実施限度 講座NO17～19合わせて年3～4回

実施人数

4～16名

実施区民館により異なります

申請期限

3か月前

所要時間

150分

開催可能日時

火～木曜日
10時30分～17時

必要物品

エプロン、ハンドタオル、
筆記用具、飲み物

実費負担

有
1人あたり800円

事業者から講座紹介

・生地作りをマスターすれば、ご自宅でお好みの具材を使って色々なピザをお楽しみいただけます。

NO.18「手打ちうどん教室」

翹町・富士見・神保町・
万世橋区民館

限定開催

🍴講座内容

国産小麦粉(ニッポン 日本的小麦粉)を使用し、
手打ちうどんを作ります。
出来上がった打ち立てのうどんを、講座内でご試食していただきます。

🍴イメージ画像



🍴事業者紹介

株式会社ニッポン

創立1896年、国内初の機械式製粉を開始。
現在は製粉事業をベースに、プレミックス、パスタ、冷凍食品、ヘルスケア商品など、幅広く食品事業を展開する総合食品企業です。ウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続可能性な社会の現実に貢献します。

🍴その他

お支払いは、グループ分をまとめて当日現金にてお願いします。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 講座NO17～19合わせて年3～4回

実施人数

4～16名

実施区民館により異なります

申請期限

3か月前

所要時間

150分

開催可能日時

火～木曜日
10時30分～17時

必要物品

エプロン、ハンドタオル、
筆記用具、飲み物

実費負担

有
1人あたり500円

事業者から講座紹介

・手作りならではの、打ち立て茹でたての美味しさをお楽しみいただけます。

NO.19「小麦粘土で作る「パンの花」教室」

🔪講座内容

小麦粘土でお花の小物(約7cm)を作ります。
道具や型紙は使わず指先だけで作る世界で一つだけのお花は、お部屋に飾ったり、贈り物としても喜ばれます。ケース付きでお持ち帰りいただけます。

🔪事業者紹介

株式会社ニップン

創立1896年、国内初の機械式製粉を開始。
現在は製粉事業をベースに、プレミックス、パスタ、冷凍食品、ヘルスケア商品など、幅広く食品事業を展開する総合食品企業です。ウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続可能性な社会の現実に貢献します。

🔪イメージ画像



🔪その他

お支払いは、グループ分をまとめて当日現金にて
お願いします。(当日の参加人数が、申込時点での人数
を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払い
いただきます)

※実施限度 講座NO17～19合わせて年3～4回

実施人数

5～10名

申請期限

3か月前

所要時間

90分

開催可能日時

火～金曜日
10時～16時

必要物品

無

実費負担

有
1人あたり500円

事業者から講座紹介

・ニップンは、パンの花の原料である小麦粘土「パンド」を1970年に開発し、製造・供給してきました。「パンド」の製造終了後もクレイフラワー教室の活動に賛同し、支援活動を行っています。

- ・入浴効果について知りたい
- ・睡眠について知りたい
- ・入浴剤について知りたい

NO.21「 インドの家庭料理 」

万世橋区民館限定開催

🔪 講座内容

インドのお家料理の教室を実施します。
○インド料理の定番から季節の料理などを作ってみよう

【料理例(イメージ写真)】

バターチキン、パニールとグリーンピースのマサラ
たっぷりデイルのホットポテト、インドの海老団子
セモリナキール(スイーツ)

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

株式会社プランスコーポレーション

1957年創業のインド料理「AJANTA」
長きにわたりインド料理を日本に広めてまいりました。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金で
お支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での
人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお
支払いいただきます)

※実施限度 年3回

実施人数

5～8名

申請期限

1か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 11時～14時
6・7・12月を除く

必要物品

エプロンと三角巾

実費負担

有
1人あたり800円

事業者から講座紹介

インドのお家ごはんをインドの四方山話しながら作ります。皆さんの
インドの何故だろう、何故かしらにもお答えいたします！

NO.22「男のスパイス料理」

万世橋区民館限定開催

🔪 講座内容

インドのお家料理の教室を実施します。

- 数あるスパイスをいつもの料理に使ってみよう
- 簡単に出来るなどのスパイス料理を作ってみよう

【料理例(イメージ画像)】

インド風ミートソース、鶏肉団子のカレー など

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

株式会社プランスコーポレーション

1957年創業のインド料理「AJANTA」

長きにわたりインド料理を日本に広めてまいりました。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 年2回

実施人数

5～8名

申請期限

1か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 11時～14時
6・7・12月を除く

必要物品

エプロンと三角巾

実費負担

有
1人あたり800円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・料理初心者
- ・スパイスの使い方を知りたい方

第1版 令和7年3月20日 発行