

# セミナー概要

株式会社ストーン・フィールド

作成日：2025年5月

# 1.セミナー内容

各セミナーの内容・プラン・料金の紹介です。

セミナー名	対象者	座学・実技	時間	料金
	内容			
生活習慣病 教室 高血圧・糖尿病など	成人・高齢者	座学	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	生活習慣病である高血圧や糖尿病などになるとどのようなリスクがあるのか、どんな疾患なのかわかりやすく解説します。食事できをつけることなど、栄養士目線でお話しします。			
バランスの いい食事とは	成人・高齢者	座学	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	「バランスのいい食事」とはどのような食事なのか、バランスよく食べるにはどうしたらよいかを学べるセミナーです。さらにご自身の食事を見直すワークを行うことで理解を深め、実践的な内容が詰まっています。			
免疫力を 上げる食事	成人・高齢者	座学	30分	30,000円 (税込33,000円)
	ウイルスに負けない身体づくりを目指していけるように、食事のポイントをお伝えします。すぐにできる実践できる「食事アレンジワーク」も行います。			
健康寿命を 延ばそう！ フレイル予防	高齢者	座学 実技	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニアなどよく耳にする言葉の解説や、予防していくポイントを学べるセミナーです。また、軽い体操を行うので、家でも実践できる内容になっています。			
運動不足解消♪ らくらく体操	成人・高齢者	座学 実技	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	座りっぱなしの作業が多い方や、介護予防に運動をしたい方などにおすすめのセミナーです。運動の効果や注意点を学んでから、職場や家で実施できる運動を行うことで、身につきます。皆さんで運動してリフレッシュしましょう。			
水分補給と 夏バテ対策	成人・高齢者	座学	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	水分補給の大切さや脱水の危険性、食事だけでなく生活習慣での対策方法などたくさん内容が詰まっています。暑さが止まらない夏に、少しでも対策できるように勉強ができるセミナーです。			

セミナー名	対象者	座学or実技	時間	料金
	内容			
食事で体温アップ講座	成人・高齢者	座学 実技	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	冷えが起こる原因、身体を温める食事や生活習慣のコツが学べるセミナーです。食材クイズや身体を温める軽い運動も行い、体温アップ習慣が楽しく身につく内容です。			
心の栄養	成人・高齢者	座学 実技	30分	30,000円 (税込33,000円)
	一度は聞いたことがある「自律神経」について詳しく学ぶことができるセミナーです。また、自律神経を整える方法やメリット、どのような栄養を積極的にとるとよいのか、軽い運動のご提案など、リフレッシュできる内容です。			
お母さんと子供の栄養講座	成人向け	座学	30分	30,000円 (税込33,000円)
	妊婦になると必要な栄養素があるのはご存じでしょうか。その栄養素はどんな食材にどれだけ含まれているのか、注意したほうがいい食事、運動のコツなど学べるセミナーです。お母さんだけでなく、パートナーやご家族様などにもおススメの内容です。			
腸内環境	成人・高齢者	座学 実技	30分	30,000円 (税込33,000円)
	乳酸菌など種類がたくさんある腸内細菌の種類についてや腸活のおすすめを、食事と運動の両面から学べるセミナーです。すぐに実践できるストレッチや腸マッサージなどの紹介もあるので、軽く体を動かしリフレッシュもできる内容です。			
間食について	成人・高齢者	座学	30分	30,000円 (税込33,000円)
	間食には1日の目標があります。つい食べてしまう間食のカロリーはどのくらいあるのか、どのように選べばよいのか、学ぶことができるセミナーです。			
スポーツ栄養	学生・成人	座学	30分・45分	30,000円～ (税込33,000円)
	スポーツを頑張る学生や、周りでサポートするご家族・監督・コーチなど様々な方が受講できるセミナーです。スポーツの種類によって1日の食事のとり方を学ぶことができたり、成長期に必要な栄養など、他ではなかなか学べない内容です。			
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨粗しょう症</li> <li>・旬の食材</li> <li>・朝食と体内リズム</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・貧血</li> <li>・ミネラル</li> </ul>	各20分程度

## 2. 注意事項

### セミナーに関すること

- ・ 月～土曜日9～18時の料金です。  
※日祝、上記時間外を希望の場合はご相談ください。
- ・ **料金は税抜価格です。**
- ・ 参加人数は、最大100名程度対応可能です。  
※100名以上の場合はご相談ください。
- ・ その他内容の希望がある場合ご相談ください。
- ・ 講義を組み合わせることも可能です。  
(例) バランスの良い食事30分＋免疫力を上げる食事30分 など
- ・ 会場は参加人数に合わせた広さの会場を準備お願いいたします。

### 交通費について

- ・ 大阪府内は無料で対応いたします。
- ・ 大阪府外の場合、堺筋本町駅（OsakaMetro堺筋線・中央線）を出発地とし、往復の料金をご請求させていただきます。

### 対応地域について

- ・ 対応地域は全国可能です。  
※堺筋本町駅（OsakaMetro堺筋線・中央線）を起点とし、遠方（100km以上）の場合は宿泊費を別途申し受けます。ご料金は一律12,000円(税込)とし、宿泊施設は弊社にて手配いたします。

### キャンセルについて

開催決定後、主催者が自己の都合で取りやめた場合、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いただきます。

21～15日前:30% 14～8日前:50% 7日～当日:100%

## 3.申し込み方法



### ①申し込みフォームの入力

QRコードを読み取り、必要事項をご入力いただきお申し込みください。

### ②見積書・請求書の送付

近日中にお見積書をお送りいたします。

内容を確認の上承諾された場合には、請求書を送付いたします。

### <申し込み可能期間>

2カ月先の日程から申し込みが可能です。

(例) 3/15に申し込み→ 5/16以降のセミナーが実施可能

## 4.免責事項

弊社は次の各号のいずれかの事項が発生した場合には、弊社主催のセミナー等の開催の中止、または代替の方法（代替日または代替方法）により、実施できるものとします。

- (1)病気、怪我、事故、その他やむを得ない事情により、担当講師が講義を行えない場合
- (2)交通機関の運行遅延または交通遮断による場合
- (3)天災地変または弊社の責めに帰することのできない事由による場合
- (4)その他重大な事故、事件等により、弊社がセミナー等を開催することを不可能または困難と判断した場合

お支払いいただいたセミナー料金については、代替の方法（代替日または代替方法）により実施できず中止となった場合には弊社指定の方法でセミナー料金を返金します。また、代替の方法を実施する場合には、お支払いいただいたセミナー料金のうち代替方法の販売価格に相当する代金を差し引いた金額を返金します。

なお、セミナー料金の返金または代替方法の実施により、弊社は申込者に対し、予定していたセミナー等の中止によって生じたいかなる損害についても何らかの責任を負担しないものとします。

## 5. スケジュールと準備物

【約1ヶ月前】

レジュメ、最終確認事項をメールにてお送りいたします。

内容を十分にご確認の上、1週間以内にご返信お願いいたします。

【当日まで】

準備していただくもの

プロジェクター、スクリーン、マイク、ポインター、  
HDMI端子のケーブル、人数分のレジュメ

## 6. 請求方法

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。