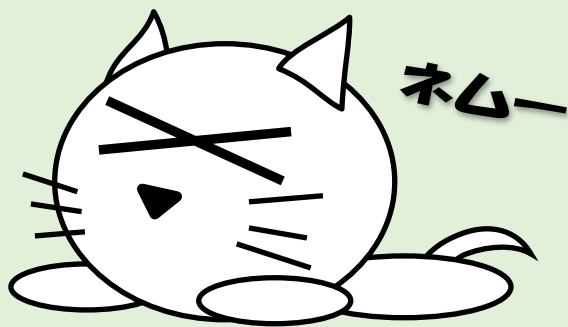
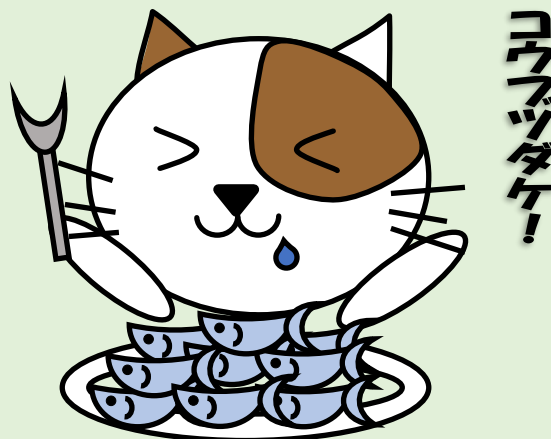


寝た気がしない



食事のバランス
が気になる



お酒をついつい
飲みすぎる



オンラインセミナー

3分
見るだけ

前編 令和7年10月~12月

で見直してみませんか？

睡眠で疲れが取れない方

快適な睡眠のために
～睡眠の仕組みと重要性～



快適な睡眠習慣のポイント①
規則的な生活リズム



お酒の飲み方が気になる方

健康的なお酒の飲み方



家で健康的にお酒を
飲むためのポイント



食習慣の見直しをしたい方

健康づくりのための食習慣
～3つのポイント～



理想の栄養バランス
と食事の量



外食やコンビニを健康的
に利用する工夫



※ オンラインセミナーにかかる、スマートフォン端末等のデータ
通信費は、利用者負担となります。