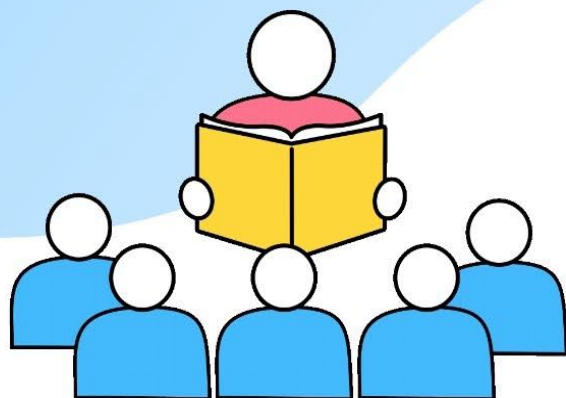


はちおうじ人生100年サポート企業

2025 出前講座 & 場所活用



シニアの健康・生きがいを
サポートします！



はちおうじ人生100年サポート企業
2025
出前講座 場所活用一覧

活用の手引き

【目 的】

本冊子は、八王子市における高齢者の健康増進や介護予防の普及啓発を促進させることを目的に発行します。シニアクラブやサロンの出前講座、高齢者あんしん相談センターの介護予防普及啓発など、ぜひ積極的にご活用ください。

【掲載情報】

主に「はちおうじ人生100年サポート企業」のPRを兼ねた出前講座・場所活用一覧情報(講座や場所の名称、内容、問い合わせ先など)を掲載しています。

【利用対象】

主な利用対象は、高齢者の健康増進や社会参加、介護予防に関わる団体(シニアクラブ・ふれあいいきいきサロン・高齢者あんしん相談センターなど)に限ります。

【申込方法】

申込は各団体の代表が行ってください。
申込の際は、本冊子の掲載情報を見たことをお伝えください。

【注意事項】

講座及び場所活用時には、提供企業の事業内容やサービスの説明が含まれることがあります。
掲載情報は利用条件等が更新される場合があります。内容の詳細は、窓口に直接お問い合わせください。

【問い合わせ】

講座及び場所活用の問い合わせは各企業の担当者までご連絡ください。
本冊子活用についての問い合わせは、八王子市就労的活動支援コーディネーターまでご連絡ください。

タイトル	企業名	掲載ページ
運動・健康づくり系		
転倒予防について	メガロス八王子	3
運動と栄養を学ぼう	メガロス八王子	3
自宅でできる自重を使ったストレッチや運動	メガロス八王子	4
腰痛、膝痛予防について	メガロス八王子	4
元気と笑顔!!ハツラツ健康たいむ	にしはちスポーツジム	5
健康はお口から～健口講座～	LCK Lab+	5 17
いつものと違う！？健康体操講座	介護のお手伝い	6
腎臓にやさしいパン屋さんが教える検査数値のこと	ファリーヌ	6
薬局管理栄養士のお食事相談会	下島薬局	7
かかりつけ薬局を持とう！～お薬のお悩み共有会～	下島薬局	7
肺気腫(COPD)との上手な付き合い方 効果的なストレッチ＆筋トレ講座	出張パーソナルトレーニング響	8
元気と笑顔を届ける 栄養満点の配食弁当を食べてみよう!!	まごころ弁当 八王子店	8
趣味・文化系		
青春ポップス♪コンサート	宮地楽器八王子センター	9
TAKAO COFFEE コーヒードリップ教室	BASEL洋菓子店	9
自分を楽しむ☆似合う色の探し方	美容からのアプローチ・ヴィヴィエ	10
無料！出張セミナー	株式会社サン・ライフ	10 20
救急安心シートで家族を守れ！ 救急救命士が教える最強の家庭救急箱	有限会社高千穂産業 民間救急事業部	11
八王子のうた踊っちゃおうー♪	モノ ダンススタジオ	11
いきいき健康美容講座	美容室そら	12
終活関連の勉強会	株式会社セレモア八王子本社	12
場所利用		
にしはちスポーツジム サロンスペース	にしはちスポーツジム	13
宮地楽器八王子ホール	宮地楽器八王子センター	13
モノ ダンススタジオ	モノ ダンススタジオ	14
スーパーアルプス長房店 コピオ会議室	(株)スーパーアルプス	14 18
サン・ライフ 多目的ホール	株式会社サン・ライフ	15 19
LCK Lab+ スタジオスペース	LCK Labo+	15
セレモア八王子 ホール	株式会社セレモア八王子本社	16

転倒予防について

筋力が低下すると、転倒から寝たきりのリスクが高まります。
転倒予防の為の気軽にできる筋力トレーニングやバランス運動をご案内します。

実施時間:60分
利用料金:3,300円(税込)/1回
対応可能人数:3名以上
出張可能エリア:八王子市内全域
申込期限:開催日の1ヵ月前まで



メガロス八王子
042-644-5500
電話受付時間 平日11:00~20:00 土日祝
10:00~18:00 金曜休館
担当;鈴木
メールアドレス:sin.suzuki@nomura-ls.jp

運動と栄養を学ぼう

健康的な身体を維持するためには、運動の習慣化とバランスよく栄養を摂取することが必要です。
日常生活に手軽に取り入れることのできる運動と栄養摂取のポイントをお伝えします。

実施時間:60分
利用料金:3,300円(税込)/1回
対応可能人数:3名以上
出張可能エリア:八王子市内全域
申込期限:開催日の1ヵ月前まで



メガロス八王子
042-644-5500
電話受付時間 平日11:00~20:00 土日祝
10:00~18:00 金曜休館
担当;鈴木
メールアドレス:sin.suzuki@nomura-ls.jp

自宅でできる自重を使ったストレッチや運動について

ストレッチや運動は正しいフォームで行うことでより効果が高まります。
ご自宅で気軽にできる正しいストレッチや筋力トレーニングのフォームをご案内します。

実施時間:60分
利用料金:3,300円(税込)/1回
対応可能人数:3名以上
出張可能エリア:八王子市内全域
申込期限:開催日の1ヵ月前まで



メガロス八王子
042-644-5500
電話受付時間 平日11:00~20:00 土日祝
10:00~18:00 金曜休館
担当;鈴木
メールアドレス:sin.suzuki@nomura-ls.jp

腰痛、膝痛予防について

腰痛・膝痛予防には姿勢や柔軟性、筋力が関係します。
簡単な姿勢のポイントや、日常生活に手軽に取り入れることのできるストレッチや筋力トレーニングをご紹介します。

実施時間:60分
利用料金:3,300円(税込)/1回
対応可能人数:3名以上
出張可能エリア:八王子市内全域
申込期限:開催日の1ヵ月前まで



メガロス八王子
042-644-5500
電話受付時間 平日11:00~20:00 土日祝
10:00~18:00 金曜休館
担当;鈴木
メールアドレス:sin.suzuki@nomura-ls.jp

元気と笑顔 !! ハツラツ健康たいむ

みなさんの笑顔と元気を支える
スタッフと一緒に音楽に合わせて
体操やじゃんけんやカードを
使ったゲームを楽しみながら、心
と体をリフレッシュしましょう。皆
さんのリクエストにもお応えでき
ますので、まずはご相談ください。

講座時間:30分～60分
利用料金:ひと講座2,000円～
3,000円程度(目的によって金
額は応相談)
対応可能人数:6人～30人
出張可能エリア:JR西八王子駅
から半径5km
申込期限:1カ月前までに



にしはちスポーツジム
042-673-2077
営業時間10:00～19:00
担当 水上

健康はお口から～健口講座～

詳細はP17を
ご覧ください

食べること、話すこと、呼吸
をすること、笑顔になるこ
と口は健康の入口
今の食事で良いの？何を
どのくらい食べたらいいか
な？などの栄養の話や
懐メロで楽しく体操、体の
硬さは関係ないヨガで呼吸
リラックス、お口体操など

時間:45～90分
料金:3,000円～内容によ
り応相談



LCK Labo+
旗野
042-673-3355

いつものと違う！？健康体操講座

誰もが気軽に出来る国民的体操をより安全に楽しく行う方法をお伝えし、日々の笑顔のきっかけを目指した実践と対話の内容となっております。

ご希望のより単発講座や継続的に講座を開催することが可能です。

お気軽にお問い合わせください！

時間：60分

料金：5,000円(別途 講師交通費)

対応可能人数：20人以内

出張可能エリア：市内全域

申込期限：開催日1ヶ月前



介護のお手伝い
内尾

080-1202-3930

腎臓病と糖尿病にやさしいパン屋さんが教える 検査数値のこと

腎臓病と糖尿病に対応したパンがあるのをご存じですか。専門家の難しい説明じゃない「まちのパン屋さん」の立場から、腎臓病や糖尿病の検査数値について分かりやすくお伝えします。

楽しくて健康な食事を一緒に考えましょう。

(木)(日)が対応可能日です。

時間：60分 料金：無料

対応可能人数：

申込期限：開催1か月前まで



ファリーヌ
松尾

042-666-2906

薬局管理栄養士のお食事相談会

皆さまのお食事の悩みにお答えします。

時間: 30～60分程度
料金: 500円/回または複数の場合は1名あたり
対応可能人数: 1名～5名程度(それ以上も相談可)
出張可能エリア: 本郷町から半径2Kmくらい
申込期限: 開催日の3日前まで



下島調剤薬局
下島宏文

contact@shimojima-pharmacy.jp

かかりつけ薬局を持とう！～お薬のお悩み共有会～

お薬全般について不安や不便、負担になっていること、薬局をどう有効的に利用したらよいかをみんなで共有する会です。(※個別具体的に服用しているお薬の相談は別途薬局にてお受けいたします。)

時間: 60分程度
料金: 500円/名
対応可能人数: 3名以上
出張可能エリア: 本郷町から半径2Km以内目安
申込期限: 開催の3日前まで



下島調剤薬局
下島宏文

contact@shimojima-pharmacy.jp

肺気腫(COPD)との上手な付き合い方 効果的なストレッチ&筋トレ講座

肺気腫(COPD)でも無理なく取り組めるストレッチや筋トレ方法を紹介。呼吸を楽しみ、生活の質を向上させるコツを専門家が解説します。

プログラム内容

1.肺気腫(COPD)についての基本知識
2.COPD患者でも無理なくできるストレッチ
3.筋力トレーニングの重要性と方法
4.呼吸法の改善
5.生活の質を向上させるコツ
6.質疑応答&個別アドバイス

時間:60分

料金:1000円/回

対応可能人数:5~20名

出張可能エリア:八王子市全域

申込期限:開催2週間前



出張パーソナルトレーニング響

遠藤一正

hibiki.bt@gmail.com

090-4375-8767

元気と笑顔を届ける 栄養満点の配食弁当を食べてみよう!!

栄養満点の日替わり配食弁当の無料試食会はいかがですか。おいしくバランスの取れた食事で、健康と笑顔をサポート。体調に合わせた調理も可能で、毎日を元気に過ごせるよう心を込めてお届けします。

時間:60分程度

料金:無料

対応可能人数:30名まで

出張可能エリア:市内全域

申込期限:開催1か月前まで

(日時の調整によっては開催できないこともあります)



まごころ弁当 八王子店
串田

042-625-3729
(15:30~18:00)

青春ポップス♪コンサート

青春時代の曲をエレクトーン演奏でお楽しみいただけます。歌いながら踊りながら楽しいひと時♪声を出すことでストレス発散効果も！

時間: 約1時間程度
料金: 3,000円/回
対応可能人数: 10名以上
出張可能エリア: 市内全域申込
期限: 開催の2ヶ月前(開催希望日によりお受けできない場合もございます)



宮地楽器八王子センター
室本
042-626-3611

TAKAO COFFEE コーヒードリップ教室

紙フィルターを使用した、ご家庭で簡単に淹れられるドリップコーヒーを、TAKAO COFFEEスタッフが実践・試飲をしながらお教えする教室です。

時間: 1時間半(ドリップ・試飲含め)
料金: 1,000円/人
対応可能人数: 15名前後
出張可能エリア: 八王子市内
申込期限: 1ヶ月前



BASEL洋菓子店
佐藤
satomama@basel.co.jp

自分を楽しむ☆似合う色の探し方

テレビなどで耳にした
ことはありますか？
「パーソナルカラー」と
言う言葉・・

時間：概ね60分程度
料金：2,000円(応相談)
対応可能人数：1名～6名程
度
出張可能エリア：市内中央部
周辺
申込期限：開催1か月前



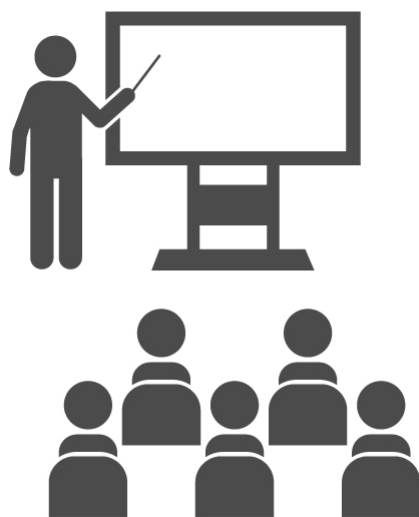
美容からのアプローチ・ヴィヴィエ
高橋
080-3024-7765

無料！出張セミナー

詳細はP20を
ご覧ください

詳細は【いきいきをお手
伝い】をご参照ください。

時間：ご希望に合わせます。
料金：無料
対応可能人数：1名様～
出張可能エリア：市内全域
申込期限：開催希望日の前月
の20日まで(直前でもでき
る限り対応)



株式会社サン・ライフ
羽田
042-643-6144
西東京式典事務所 9時から18時

救急安心シートで家族を守れ！ 救急救命士が教える最強の家庭救急箱

病歴や服薬歴、連絡先を救急医療従事者が確認できる救急安心シート。緊急時の安全な医療提供に役立つツールですが、正直ピンと来ない方も多いのではないのでしょうか。ご家庭での活用方法をお教えします。

また救急箱の中に何がはいっているか把握されていますか？中身はご家庭で本当に使えるものですか？いざというときに使いやすい救急セットの作り方を救急救命士がお教えします。

時間：概ね60分 料金：無料
対応可能人数：50人以内
申込期限：開催の1週間前まで



有限会社高千穂産業民間救急事業部
042-657-1670



八王子 高千穂産業

検索

八王子のうた踊っちゃおうー♪

軽い運動を取り入れながらヒロミさんの歌う「八王子のうた」を踊ります

時間：50分程度
料金：応相談
対応可能人数：20名程
出張可能エリア：最寄り駅より徒歩15分以内
申込期限：開催2週間前まで



モノ ダンススタジオ
鈴木 百々子

042-645-6561
monobu0201@gmail.com

いきいき健康美容講座

髪の悩みやお手入れ方法など日頃の悩みにお応えします。

時間:60分～90分程度

料金:5,000円

対応可能人数:1名～ご相談に応じます

出張可能エリア:市内全域

申込期限:2ヶ月前

※店舗定休日の(火)に対応



美容室そら

杉本

042-668-5004

info@hair-sora.com

終活関連の勉強会

終活関連の勉強会(相続・エンディングノート・AED講習会など)が対応可能です。その他の内容も含め、お気軽にご相談ください。

時間:ご希望にあわせます。

料金:無料

対応可能人数:数名～

出張可能エリア:市内全域

申込期限:開催1か月前(直前でもできる限り対応いたします。)



株式会社セレモア八王子本社

担当 原

042-667-1111

にしはちスポーツジム サロンスペース

皆さんで集まって、運動するもよし、居場所としてご利用するもよし。活動の目的に合わせて多岐に渡りご利用できます。

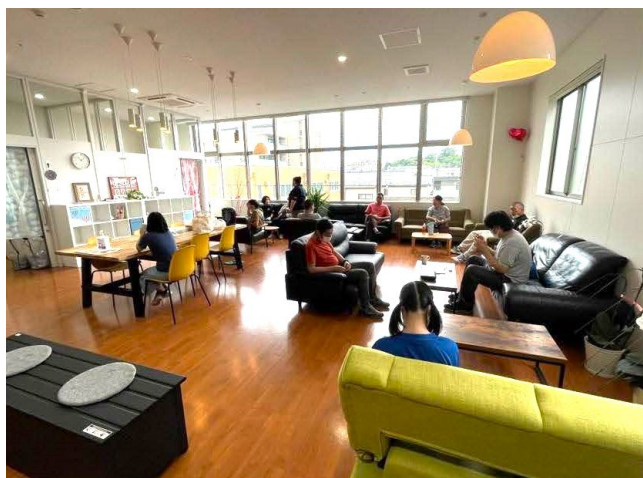
所在地:八王子市散田町3-17
-1コピオ西八王子駅前2階

設備内容:サロン サーキットトレーニングマシン(11台) ボルダリング トランポリン(5面)

利用料金:目的により応相談(市民センターと同等程度)

面積:ジム全体で約100坪 サロンのみで約25坪

申込期限:1週間前までに



にしはちスポーツジム

042-673-2077

営業時間10時~19時

tamaclub2020@outlook.jp

担当 崎田

宮地楽器八王子 ホール

コンサート、楽器やコーラスのリハーサル、講演会などの利用も可能です。最大120名収容可能。

所在地:東京都八王子市八日町2-17

設備内容:ヤマハフルコンサートグランドピアノ、可動式椅子、スクリーン、ホワイトボード、マイクやCD音源再生の音響

利用料金:平日1時間6,600円(宮地楽器会員向け、宮地楽器との共催イベントの場合、金額はこの限りではありません)

面積:最大120名収容可能



宮地楽器八王子センター
室本(むろもと)・戸祭(とまつり)

042-626-3611

モノ ダンススタジオ

京王線北野駅から徒歩30秒。
ドトールコーヒーのあるビル
3階のダンススタジオです。

所在地:八王子市打越町344-
5クリヤマ北野ビル3階

設備内容:スクリーン プロジェ
クター 音響 鏡 エアコン ト
イレ テーブル60×120 4台
丸椅子30脚

利用料金:目的によって応相談
面積:170㎡



モノ ダンススタジオ
鈴木信之・百々子
monobu0201@gmail.com
042-645-6561

スーパーアルプス長房店 コピオ会議室

詳細はP18を
ご覧ください

(株)スーパーアルプス従業員の利
用が無い空き時間を貸出(予約
制)しています。講座・ワーク
ショップの開催、ミーティングや
ボッチャなど、地域の方の活動の
場としてどうぞご活用下さい。

所在地:八王子市長房町340-12 2F
設備内容:長机・椅子・ホワイトボード・
プロジェクター・スクリーン・マイク・レ
クリエーションボッチャコート2面・ボッ
チャセット

利用料金:①9:30-12:30 ②13:
30-16:30 ③17:30-20:30
各時間帯毎に5,000円 ※全日のご
予約可

面積:収用人数 約60人



スーパーアルプス長房店
サービスカウンター(案内所)
042-664-0111

サン・ライフ 多目的ホール

詳細はP19を
ご覧ください

使用予定のない日時に
多目的ホールを貸出し
ています。(ご希望に添え
ない場合があります)

所在地:市内7か所

利用料金:無料

設備・面積:詳細はお問い合
わせください。

申込期限:開催希望日の前月
の20日まで(直前でもでき
る限り対応)



株式会社サン・ライフ
羽田

042-643-6144

西東京式典事務所 9時から18時

LCK Labo+ スタジオスペース

西八王子駅北口から、歩いて
1分。
目的によって利用可能です。

所在地:八王子市千人町2-3-
10エクセレント1F

利用料金:¥5,000/半日程度
場所のみはお断りしています。

設備内容:スクリーン プロジェク
ター 音響 椅子 テーブル ヨガ
マット 鏡

面積:35平米ほど



LCK Labo+
旗野

042-673-3355

lcklaboplus@gmail.com

セレモア八王子 ホール

使用予定のない日時に市内3か所(大横町・片倉町・大楽寺町)のホールがご利用いただけます。

所在地:市内3か所

利用料金:無料

設備・面積:詳細はお問い合わせください。

申込期限:開催1か月前(直前でも対応します)

※使用時期によって、予定の変更をお願いする場合があります。



株式会社セレモア八王子本社
担当 原
042-667-1111

医療・栄養・運動の力でひとりひとりをサポート

Leading

健康に導く

Changing

健康に変える

Keeping

健康を保つ

検査後
アドバイス

ストレッチ
筋トレ

食育
年代別指導

個別
栄養相談

検査機
充実

マタニティ
教室

呼吸・姿勢
予防改善

パーソナル
運動指導

ヨガ

歯科検診

料理教室

セミナー
栄養・運動・健康

離乳食
教室

出張教室

出前講座



- ・フレイル予防体操教室
- ・フレイル予防の栄養の話
- ・病態別栄養の話
- ・バランスの良い食事の話
- ・椅子ヨガ ・ストレッチ
- ・料理教室(場所次第)
- ・その他
- ★ 組み合わせも、OK!

時間: 45~90分

料金: 内容により応相談

歯科で延ばそう健康寿命! おくちの元気は体の元気!

〒193-0835

八王子市千人町2-3-10エクセレント1階

☎042-673-3355

✉lcklaboplus@gmail.com



山梨中央銀行	
甲州街道 セイジュー	★ LCKLabo ⁺
	パーカーキング
西八王子駅	ダイエー

会議室利用案内



**(株)スーパーアルプス従業員の利用が無い！
空き時間を貸出（予約制）しています**

講座・ワークショップの開催、ミーティングやボッチャなど、
地域の方の活動の場としてどうぞご利用ください

収容人数 60人位

利用可能日 スーパーアルプス長房店営業日

利用時間
① 9:30 ~ 12:30
② 13:30 ~ 16:30
③ 17:30 ~ 20:30

★①と②、②と③、全日の御予約の場合は
間の時間も含めて使用できます（準備・片付け等搬出入時間を含みます）

利用料金 ①、②、③各時間帯毎に 5,000 円

予 約 ・スーパーアルプス長房店案内所にて「利用申込書」を記入してください。
・予約受付時間 10:00~17:00 ・予約状況は案内所にて確認しご案内いたします。
★予約変更・キャンセルの場合は、利用日の前日 17 時までにお電話下さい。

スーパーアルプス長房店 TEL 042-664-0111

施設備品 長机 (38 台)・レクリエーションボッチャコート (2 面)
椅子 (70 脚)・ボッチャセット (2 セット)・電源
ホワイトボード・プロジェクター・スクリーン・マイク (無線 2・有線 1)



ご利用ください！

「いきいき」を お手伝い



無料

終活相談

エンディングノート
作成支援



割安

ハウスクリーニング
エアコン清掃・庭の剪定
生前整理 遺品整理
墓清掃



はちおうじ
人生100年
サポート企業

無料

(1名様から開催可)

出張セミナー

- ◆ご葬儀セミナー
- ◆エンディングノート作成セミナー
- ◆介護施設の探し方セミナー
- ◆家財整理セミナー
- ◆不動産・相続セミナー など

無料

多目的ホール
貸し出し

お申し込みは
八王子市 福祉部高齢者
いきいき課
☎042-620-7243

趣味の会
カルチャークラスに
どうぞ

なんでもお気軽に
お問合せください

〈コールセンター〉



0120-41-3140

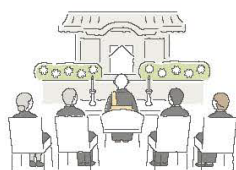


株式会社 サン・ライフ

知りたいことが
よくわかる!
! 無料 !

「イキイキ」をお手伝い

「出張セミナー」承ります



ご葬儀セミナー

お役立ちBOOKプレゼント!

もしもの時のために、事前に準備しておくといふことや、葬儀社選びのポイントなど、お客様の目線に立った内容をお伝えします。



エンディングノート 作成セミナー

エンディングノート プレゼント!

遺された家族が困らないように書くだけでなく、想いをつづることでこれからの人生が有意義に生きられる、そんなエンディングノートの書き方を伝授します。



介護施設の 探し方セミナー

在宅介護が難しくなったとき、安心して暮らせる施設の探し方、相談先をお伝えします。「そうなったとき」に困らないように、今のうちから知っておくと安心です。



家財整理セミナー

お元気なうちに自身の身の回りの整理をすることを「生前整理」と言います。不用品の処分だけでなく、形見分けの準備として行うといふかもしれません。整理がうまく進む、その考え方をお伝えします。



不動産・相続セミナー

「相続するものが一切ない」という方はほとんどいません。しかもプラスの財産だけでなくマイナスの財産もあるので注意が必要です。遺された家族が困らないためにできることをお伝えします。

みなさまへ

- ◆開催費用は無料です。
- ◆1名様から承ります。
- ◆開催場所、日時、セミナーに、かかる時間は、ご希望に合わせて。

なんでもお気軽に
お問合せください

〈コールセンター〉



0120-41-3140



株式会社 サンライフ

令和6年9月時点 2409.ZUL.CP

最新情報は、以下の二次元コード、URLから閲覧できます。



https://drive.google.com/file/d/1_ftLv4R89xQj0-8B_CSSgTHGObpHOsM/view?usp=sharing

発 行：八王子市就労的活動支援コーディネーター

事務局：医療法人社団永生会 法人本部 連携・地域支援事業部
連携・委託事業推進室

問い合わせ：TEL 042-661-4025