



共同主催：NPO 法人 未来プロセス
一般財団法人 ホロニクス医学健康振興財団

協力：医療法人医誠会
医誠会国際総合病院



講座
5/12(火)
14:00~
14:30
(開場 13:30~)

5/26(火)
公開予定

運動を始める5つのポイント！夏に負けない体づくり 腰痛予防から始めるやさしいトレーニング

季節の変化とともに暑さが増し、活動量の低下や夏バテが気になる時期になります。夏本番に備え、今から無理なくトレーニングを始めてみませんか。本講座では、トレーニング効果を高める5つのポイントをわかりやすく解説し、腰痛予防のプログラムから一部を抜粋した実践(約15分)も行います。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

会場：i-Mall (医誠会国際総合病院) SOUTH WING
ISEIKAI lounge さくらテラス2階サロン

お申し込みはこちら➡



MEDICAL FITNESS 24



田部 真記
健康運動指導士



5/23(土)
11:00~
11:40
(開場 10:40~)

赤ちゃんと一緒に♡ おやこ Yoga タイム

ヨガが初めての方、プレママやプレパパも参加OK！助産師監修のプログラムで赤ちゃんといれあいながら心と体をほぐすやさしいヨガ時間を体験しませんか？
対象：生後3か月～3歳以下のお子さまと保護者の方
持ち物：バスタオル・赤ちゃんに必要なもの・飲み物・必要な方は室内シューズ(裸足OK)

終了後に、さくら保育園、さくら病児・病後児保育園の見学ができます！

ヨガが初めての方、
プレママ・プレパパも
参加OK!



参加
無料

会場：i-Mall (医誠会国際総合病院) SOUTH WING 2階
MEDICAL FITNESS 24

事前申込制

二次元コードよりご予約ください➡



出張講座

5/29(金)
12:30~出張検査
13:40~講座

6/12(金)
公開予定

つらい花粉症にどう向き合う？ 舌下免疫療法をわかりやすく解説

毎年つらい花粉症にお悩みの方へ。本講座では、花粉症対策として、体質改善を目指す「舌下免疫療法」について解説します。舌下免疫療法の治療の仕組みや対象となる方、始める時期などを知り、花粉症治療の選択肢のひとつとしてぜひご検討ください。

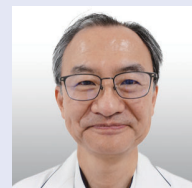
会場：うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park
グラングリーン大阪 南館3階 (JR大阪駅直結)

お申し込みはこちら➡

※講座は無料でご参加いただけますが「うめきた温泉 蓮」への入館料が必要となります。



医誠会国際総合病院
診療副院長
イヤーセンター長



阪本 浩一 医師



医誠会国際総合病院
ISEIKAI lounge さくらテラス
2階サロン
MEDICAL FITNESS 24



地図



講座にお申込みで

ISEIKAI lounge さくらテラスで利用できる
ドリンク割引チケットプレゼント!

期限：2026.5.31まで

提供：ホロニクスヘルスケア株式会社



講座の最新情報

「NPO法人 未来プロセス」のホームページから

出張講座のご依頼はこちら



平日忙しい方向け
週末検診

9:00 ~ 13:00

最大30名(先着順)

※事前予約が必要です

ご予約は
こちら



5/10
(日)

乳がん検査・子宮頸がん検査

母の日特別編

①マンモグラフィ: 3,000円(税込) ②乳腺エコー: 2,000円(税込) ③子宮頸部細胞診: 2,000円(税込)

場所: 人間ドック SOPHIA(医誠会国際総合病院 北棟8階)

6/14
(日)

前立腺がん検査

父の日特別編

①前立腺エコー: 2,000円(税込) ②PSA検査: 1,000円(税込)

場所: 人間ドック SOPHIA(医誠会国際総合病院 北棟8階)

7/26
(日)

肝臓がん検査・胆道がん検査・膵臓がん検査

①腹部エコー: 2,000円(税込)

場所: 人間ドック SOPHIA(医誠会国際総合病院 北棟8階)

※検診費用は一般財団法人ホロニクス医学健康振興財団からの補助を受けた価格です

医療複合施設 i-Mall **イベント情報**

ISEIKAI lounge さくらテラス 2F サロン

MEDICAL FITNESS 24

5/1
(金)

機能別プログラム~肩痛予防~

時間: 18:00 ~ 18:40 (開始10分前までにこ来館下さい)
定員・参加費: 6名・MF24会員 無料 一般参加 500円
持ち物: 動きやすい服装、室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

理学療法士
監修!



申込はこちら



8
(金)

機能別プログラム~腰痛予防~

時間: 18:00 ~ 18:40 (開始10分前までにこ来館下さい)
定員・参加費: 6名・MF24会員 無料 一般参加 500円
持ち物: 動きやすい服装、室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

理学療法士
監修!



申込はこちら



15
(金)

暗がり滝汗サーキット

時間: 18:00 ~ 18:40 受付 17:45 ~
定員・参加費: 10名・MF24会員 500円 一般参加 1,500円
内容: チューブを使った筋力・有酸素トレーニング

お得! ISEIKAI lounge さくらテラス特製
ドリンク付き
参加チケット
+500円で販売!



申込はこちら



18
(月)

機能別プログラム~肩痛予防~

時間: 11:00 ~ 11:40 (開始10分前までにこ来館下さい)
定員・参加費: 6名・MF24会員 無料 一般参加 500円
持ち物: 動きやすい服装、室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

理学療法士
監修!



申込はこちら



30
(土)

都会で養蜂? コムハニー作りに挑戦!

対象: 小学生以上 ※お子様は必ず保護者の方向伴でご参加ください。
定員/料金: 8人/1人6,500円(税込)コムハニー1枠(8,860円相当)付
※完成したコムハニーは後日さくらテラスにてお渡し、または郵送いたします(送料別途600円)



申込はこちら



※表示価格は全て税込

医誠会健康クラブ

1. 個人向け「病院救急」搬送利用
(対象範囲: 医誠会国際総合病院から半径15km)
2. 医誠会健康クラブ会員様用のアプリのご利用
(スマホけんこう手帳で健康情報を一括管理※1)
3. ホロニクス公開医学講座や医療複合施設「i-Mall」イベント情報をメールでご案内
4. 病院併設カフェ「ISEIKAI lounge さくらテラス」特別価格でのご飲食※2
5. 市民公開講座「健康フォーラム」特別ご招待

※1 別途登録の必要があります ※2 事前清算時の購入方法に従いご注文ください

※ サービス内容は告知の上、変更される場合があります

病院救急 無料

心筋梗塞・脳卒中など重症度によって医師・看護師・救急士が付き添いの専用車両(24時間365日緊急手術対応)

24時間365日 ホットライン
06-4301-4039

医誠会国際総合病院
緊急搬送センター

登録フォーム▼



スマホで
健康情報を
一括管理



病院併設カフェを
お得に利用



令和6年度
救急搬送件数 全国第1位

緊急時に
病院救急車
でお迎え

会員募集中