



元気で 楽しく 活気のある職場づくりに！

健康づくりプログラム



時間：40～60分

定員：10～30名 ※最少敢行人数 2名

場所：会議室や食堂

服装：お仕事のままでOK

- **カンタン！** 会議室などでスーツのまま
お気軽に参加できます
- **選べる！** 目的に合わせた7つのプログラム
詳しくは次ページをご参照ください
- **無料！** 費用は協会けんぽが負担します

● 選べるプログラム

目的や事業所の課題に合わせて、7種類のプログラムをご用意しました
どれを選んだらいいの・・・?という時は、委託先業者にご相談ください

A) 日常生活で続けやすい人気のプログラム

①ボール エクササイズ



ボールで筋トレ、
バランス運動

②ウォーキング



歩きをエクササイズに変える

③ヨガ



初心者でも無理のない
ポーズで安心

B) メンタルヘルス対策におススメ

④心のリラクゼーション



呼吸法・自律訓練法で
リラクセス

⑤ヨガでリラックス



ヨガと睡眠知識でぐっすり
眠れる身体に

C) 座ったままでお手軽エクササイズ

⑥オフィスでストレッチ



仕事の合間でリフレッシュ

⑦イスに座ってエクササイズ



場所を選ばず運動できる

● ご担当者にお手間をかけずに実施できます！

お申込み

協会けんぽにお電話にてお申込み



実施決定については協会けんぽよりご連絡

お打合せ



委託先業者よりご連絡



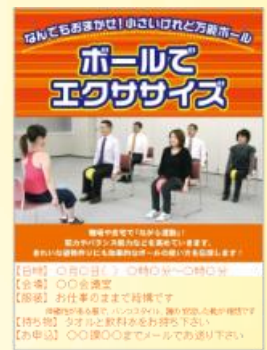
内容・日時等の調整

事業所にあわせた内容を委託先業者よりご提案します



集客

委託先業者提供のポスターで従業員にご案内



実施

日常生活で楽しく♪ 継続できる内容です

継続

レッスン内容の資料を配布
継続できます



● お申し込みは・・・

お電話にて協会けんぽにお申し込みください

048-658-5915 保健グループ

- 実施希望事業所が多い場合は抽選となります
- 年間募集数に達した場合は、年度途中で募集を終了する場合がございます
- ご対象は、協会けんぽ加入事業所となります

※委託先業者連絡先

株式会社ルネサンス ヘルスケア事業本部 担当: 福島

tel. 03-5600-5451

E-mail: fukushima@s-renaissance.co.jp