

令和4年度 出前講座のご紹介

項番	セミナー名	実施方法	実施者	紹介文		注意事項
1	<del>歯周病講習会 講演</del> 受付終了	講師派遣	福島県歯科医師会	歯の健康は、全身の健康状態と深い関係があることが分かっています。福島県歯科医師会のご協力により、歯科医師が講師を務めます。日程調整の都合上、希望日の2か月以上前にお申し込みください。		定員10名以上 時間60分 ※2か月以上前申し込み ※原則、13～14時の開催
2	メンタルヘルス研修会 ①管理監督者向け ②若年労働者向け	講師派遣	福島産業保健総合支援センター	福島産業保健総合支援センターのご協力により実施します。心の健康を維持し、ストレスへの適切な対処方法について、福島産業保健総合支援センターの講師が講演を行います。管理監督者向けと若年労働者向けの2つの講演から選んで受講いただけます。日程調整の都合上、希望日の1か月半前にお申込みください。		定員10名以上 時間60分～120分 ※1か月半以上前申し込み ※3月は実施不可
3	椅子ヨガ	講師派遣 オンライン VOD DVD	スポーツクラブ ルネサンス	椅子ひとつで、普段着でご自宅でも職場でもできるヨガのポーズを紹介。簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせます。	①オリエンテーション(5分) ②準備体操(5分) ③メインポーズ(40分) ④瞑想・くつろぎ(5分) ⑤まとめ、質疑応答(5分)	定員30名 時間60分
4	効果的なウォーキング	講師派遣	スポーツクラブ ルネサンス	身近な「ウォーキング」をテーマに、日ごろ運動習慣のない方も参加しやすいセミナーです。日常生活にすぐ取り入れられ、無理なく継続が可能です。正しい姿勢、歩く際のポイント、歩行に関する筋肉のストレッチを行い、セミナー前後で歩き方の変化を実感することができます。	①オリエンテーション(5分) ②実技(50分) ③まとめ、質疑応答(5分)	定員30名 時間60分
5	肩こり・腰痛予防ストレッチ	講師派遣 オンライン VOD DVD	スポーツクラブ ルネサンス	腰痛や肩こりの原因となりやすい姿勢の癖を確認し、日常生活で取り組める改善方法を紹介しします。正しい姿勢づくりによって、不調の原因を根本から解消へ導きます。ストレッチにより全身の血行が促進され、硬くなった筋肉をほぐし、痛みやコリを軽減していきます。	①オリエンテーション(5分) ②姿勢確認(10分) ③肩こり・腰痛予防運動(35分) ④事後チェック(5分) ⑤まとめ、質疑応答(5分)	定員30名 時間60分
6	VDT疲労改善	講師派遣 オンライン VOD DVD	スポーツクラブ ルネサンス	VDT作業について理解を深め、肩こりの予防法など、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激などを体験します。	①オリエンテーション(5分) ②VDT症候群について(10分) ③ほぐし体操とストレッチ等(40分) ④振り返りとまとめ(5分)	定員30名 時間60分
7	脳と体のリフレッシュエクササイズ	講師派遣 オンライン VOD DVD	スポーツクラブ ルネサンス	肩こり・腰痛予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチを行います。シナプソロジーを使った脳活性化プログラムで、心身の爽快感を得られます。	①オリエンテーション(5分) ②ストレッチ、シナプソロジー(50分) ③まとめ、質疑応答(5分)	定員30名 時間60分
8	運動不足解消アクティブトレーニング	講師派遣 オンライン VOD DVD	スポーツクラブ ルネサンス	ご自身の体の状態をチェックし、身体活動量の増やし方について学んでいきます。可動域を広げる動的ストレッチや日常生活に簡単に取り入れることのできる筋力トレーニング、ご自宅で気軽にできる有酸素運動をご紹介します。	①オリエンテーション(5分) ②講話(10分) ③事前チェック(2分) ④ストレッチ・トレーニング(35分) ⑤事後チェック(3分) ⑥まとめ、質疑応答(5分)	定員30名 時間60分
9	からだマネジメントセミナー	講師派遣 オンライン VOD DVD	スポーツクラブ ルネサンス	様々なワーク通じて、「食事・運動・休養」の効果的な取り方など、健康づくりの必要性を学ぶことが出来るセミナーです。すぐに実践でき、自分事として取り組むためのやる気も引き出します。	①オリエンテーション(5分) ②3つの土台の必要性(10分) ③食事の考えとワーク(15分) ④休養の考えとワーク(10分) ⑤運動の考えとワーク(10分) ⑥目標設定(10分)	定員30名 時間60分

※スポーツクラブ ルネサンスが提供するVODセミナー(No.5～9)のいずれかをお申込みいただくと、No.5～9の他のセミナーも視聴が可能です。

※No.5～11、13～16のVOD/DVDは、質疑応答やアイスブレイクの時間が省略となり、表記の時間よりも短くなります。

令和4年度 出前講座のご紹介

項番	セミナー名	実施方法	実施者	紹介文		注意事項
10	眠りについて考えよう 快眠セミナー	オンライン VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	生活様式の変化に合わせて、「質の良い眠り」を取れないことによる事故や生産性の低下、生活習慣病の悪化等、様々な場面で影響が出てきているといわれています。睡眠の必要性や役割・質の良い眠りとは？「眠り」の知識を整理し、今日からできる快眠のヒントをご案内いたします。	①講師自己紹介&アイスブレイク(5分) ②睡眠について(座学20分) ③快眠に向けたストレッチ等(運動30分) ④まとめ(5分)	時間60分
11	ダイエットに効果的！ お腹引き締めエクササイズ	オンライン VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	ダイエットでも特に気になる部位としてあげられるお腹。体幹をエクササイズすることで、お腹まわりを中心とした体の引締めはもちろん、姿勢の改善や腰痛などの痛みの改善にもつながります。自宅でもできる簡単なエクササイズをご紹介します。	①講師自己紹介&アイスブレイク(5分) ②体幹・姿勢の基礎知識、体幹トレーニング(運動40分) ③やせるための運動の基礎知識(10分) ④まとめ(5分)	時間60分
12	椅子で簡単 10分エクササイズ動画	VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化する中で、運動不足等からなる、全般的な健康習慣の機会喪失を改善する為に、短時間で椅子に座りながら、オフィス等で簡単にできるエクササイズをご案内	①有酸素運動(10分) ②ストレッチ(10分) ③ヨガ(10分) ④お腹まわりエクササイズ(10分)	時間40分
13	今日からできる 脱メタボ・メタボ予防セミナー	オンライン VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	メタボという言葉は知っていても「内容や改善方法までは詳しく知らない」方もいらっしゃると思います。脱メタボ・メタボ予防には何がよいのか、運動方法と食事をアドバイスします。	①講師自己紹介&アイスブレイク(5分) ②座学(40分) ③運動(10分) ④まとめ(5分)	時間60分
14	受動喫煙が引き起こす健康への害	オンライン VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	禁煙のリスクについての情報を整理して確認することで、禁煙のメリットを理解していただき、禁煙への第一歩を踏み出し、禁煙に関するヒントと方法をご案内いたします。	①講師自己紹介&アイスブレイク(5分) ②座学(40分) ③運動習慣の提案(運動10分) ④まとめ(5分)	時間60分
15	今すぐタバコをやめたくなる ～COPD～	オンライン VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	別名「タバコ病」とも言われるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。まだまだ日本での認知度は低く、「初めて聞いた」という方も多くいると思います。しかしCOPDの患者は世界で2億人。年間死亡者数は300万人と推測されており、死亡原因の第3位となっています。その原因の90%は「喫煙」と言われています。	①講師自己紹介&アイスブレイク(5分) ②基礎知識・セルフチェック・禁煙プログラム(35分) ③運動習慣の提案(15分) ④まとめ(5分)	時間60分
16	メンタルヘルスセミナー ストレス対処法	オンライン VOD DVD	野村不動産ライフ&スポーツ	メンタルヘルスについての基本的な知識や自己理解を行うことで、自身の心と体にしっかりと目を向けていきます。また、職場においてストレスと結びつきやすい「緊張」について学び、併せてすぐに実践できる解消方法を身につけていきます。	①講師自己紹介&アイスブレイク(10分) ②メンタルヘルスの基礎知識・緊張について(45分) ③まとめ(5分)	時間60分
17	健康プログラム	講師派遣	株式会社エヌジェイアイ (アクサ生命保険株式会社郡山支社)	健康づくりのための知識やノウハウ、実際のトレーニングを専門のトレーナーが指導します。従業員の健康課題に応じたプログラムをご提供させていただきます。		時間60分
18	アンガーマネジメント研修	講師派遣 オンライン	日本アンガーマネジメント協会 (アクサ生命保険株式会社郡山支社)	強い感情である怒りに人の意思決定、行動は大きく左右されます。感情コントロールができるようになると、自身の心も余計な負担を感じる事が少なくなります。リーダーシップ開発のため、パワハラ防止のため、上手に叱られるようになるため、怒りの感情と上手に付き合うためのソリューションをご提案します。		時間60分

※スポーツクラブ ルネサンスが提供するVODセミナー(No.5～9)のいずれかをお申込みいただくと、No.5～9の他のセミナーも視聴が可能です。

※No.5～11、13～16のVOD/DVDは、質疑応答やアイスブレイクの時間が省略となり、表記の時間よりも短くなります。