

項番	セミナー名／実施者名	実施方法	紹介文	時間	
1	歯周病講習会 講演 福島県歯科医師会	講師派遣	歯の健康状態が、生活習慣病に深い関係があると言われています。歯科医師が歯を健康に保つ講演を行います。 ※歯科医師との調整のため、2か月以上前申込	60分 原則、13～14時の開催になります。	
2	オーラルフレイル講習会 福島県歯科医師会	講師派遣	歳を重ねるにつれ、身体機能と同様に「噛む」「飲み込む」「話す」といった口腔内の機能も低下します。加齢に伴うお口と心身の健康について「オーラルフレイル」をテーマに歯科医師が講演を行います。 ※歯科医師との調整のため、2か月以上前申込	60分 木曜限定(13～14時)になります。	
3	メンタルヘルス講習会(管理監督者向け) 福島産業保健総合支援センター	講師派遣	福島産業保健総合支援センターの講師が、部下の不調に気づくための管理監督者向けの講習を行います。	60分～120分	
4	メンタルヘルス講習会(若年労働者向け) 福島産業保健総合支援センター	講師派遣	福島産業保健総合支援センターの講師が、ストレスへの適切なセルフケアについて、若年労働者向けの講習を行います。	60分～120分	
5	腰痛症の原因と対策について 福島県理学療法士会	講師派遣	腰痛の発生原因や悪化の要因などについて、専門の理学療法士がわかりやすく解説します。また、腰痛予防の具体的な対策や運動の方法についても実技を加えてお話いたします。 ※2か月以上前申込	30分コース 60分コース	
6	腰痛予防に向けた福祉用具の活用(介護事業者向け) 福島県理学療法士会	講師派遣	実際の介護現場で使用されている福祉用具について、腰痛予防の観点から解説します。また、実際場面での福祉用具の活用方法についてもご紹介いたします。 ※2か月以上前申込	30分コース 60分コース	

項番	セミナー名／実施者名	実施方法	紹介文	時間	
7	腰痛予防に向けた介助技術の理論と実際(介護事業者向け) 福島県理学療法士会	講師派遣	実際の介護現場で行われている介助技術について、腰痛予防の観点から解説します。また、実際場面での介助方法の実演場面もご紹介します。 ※2か月以上前申込	30分コース 60分コース	
8	効果的なウォーキング スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	正しい姿勢・歩幅で歩くコツを学び、日頃の活動量を高める「効果的な歩き方」を習得できます。 無意識に行う「歩行」と、正しい姿勢で行う「ウォーキング」の違いを実感するだけでなく、運動前のストレッチや下肢筋力・バランス能力を高めるエクササイズを学ぶことも出来ます。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②講話(10分) ③歩くためのからだづくりエクササイズ(20分) ④効果的なウォーキングのポイント(10分) ⑤振り返りとまとめ(5分) ⑥質疑応答、アンケート(5分)
9	からだマネジメントセミナー スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	健康の3要素と言われる「食事」「運動」「休養」について学び、健康的な生活習慣を学ぶことが出来るセミナーです。 健康づくりの必要性を学ぶだけでなく、ワークや運動の時間を設けながら楽しく実践することで、セミナー後の行動変容、継続に繋がっていきます。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②3つの土台の必要性(7分) ③食事の考えとワーク(13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実施継続に向けた目標設定(5分) ⑦質疑応答、アンケート(5分)
10	肩こり・腰痛予防ストレッチ スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	イスに座ったままでも手軽に実践できるストレッチを紹介します。 業務や日常の合間に行えるストレッチであるため、業務の生産性の向上とともに、疲労回復や運動習慣の定着へと繋がります。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②姿勢の確認(10分) ③肩こり・腰痛予防のストレッチ実践(25分) ④姿勢の確認(5分) ⑤振り返りとまとめ(5分) ⑥質疑応答、アンケート(5分)
11	VDT疲労改善 スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	パソコン作業を行う上で作りにくい作業環境、姿勢を学び、疲労を回復するストレッチと眼精疲労予防のセルフマッサージを体験します。 イスに座ったままでも手軽に行える内容のため、疲労を感じたときにセルフケアとして実践しやすく、習慣化への効果的です。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②VDT症候群について(10分) ③ほぐし体操とストレッチの実践(10分) ④セルフマッサージの実践(10分) ⑤リラクセーションの実践(10分) ⑥振り返りとまとめ(5分) ⑦質疑応答、アンケート(5分)
12	運動不足解消アクティブトレーニング スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	現在の体の状態を振り返り、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を行います。 講話で身体活動量を上げる必要性を学び、運動も実践するため、日常生活の運動習慣定着・継続に向けておすすめです。 運動前と運動後に簡単なチェックを行い、運動による短期的な効果を実感することが出来るため、習慣化へも効果的です。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②講話(10分) ③事前チェック(5分) ④運動実践(20分) ⑤クールダウン(5分) ⑥事後チェック・振り返り(5分) ⑦質疑応答、アンケート(5分)

項番	セミナー名／実施者名	実施方法	紹介文	時間	
13	からだチェック&エクササイズ(転倒予防) スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を学びます。また、体操の実践と運動機能セルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。 ご紹介する3分間の体操は、配布資料の二次元バーコードを読み取ることでも視聴することが可能なため継続的に事業所において体づくりを行えます。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②転倒予防の必要性(5分) ③転倒予防のためのからだづくり体操(20分) ④セルフチェック(15分) ⑤振り返りとまとめ(5分) ⑥質疑応答、アンケート(5分)
14	椅子ヨガ スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	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します。 簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせるとともに、心身のバランスを整えることでエネルギーが活力が湧いてきます。	時間60分	①オリエンテーション(5分) ②プレバレーション(5分) ③メインポーズ(40分) ④ポスト 瞑想・くつろぎ・目覚め(5分) ⑤まとめ、質疑応答(5分)
15	脳と体のリフレッシュエクササイズ スポーツクラブ☒ネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	シナプソロジーメソッドを用いて、2つの動きを同時に行うデュアルタスク運動や五感をフルに使う動作を取り入れ、脳活性化をはかるプログラムです。 体をほぐすエクササイズやストレッチを行うことで、心身の爽快感を得られることはもちろんのこと、グループ単位で行うことでコミュニケーションの活性化にも効果があります。	時間60分	①オリエンテーション(5分) ②メインパート(50分) ストレッチ、1人もしくはペア・グループでのシナプソロジー ③まとめ、質疑応答(5分)
16	知っておきたい たばこ健康セミナー スポーツクラブ☒ネサンス	オンライン VOD DVD	喫煙が与える健康被害や受動喫煙による健康被害、禁煙による効果などを学びます。 喫煙をすることで喫煙者・非喫煙者に与える健康被害やその他の影響について理解し、喫煙者は禁煙行動に、非喫煙者は喫煙者に対して禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②喫煙をめぐる世の中の動き(5分) ③喫煙者を取りこにする正体(10分) ④たばこによる健康被害(10分) ⑤これはどうなの？禁煙Q&A(15分) ⑥私が取り組んでみる(5分) ⑦質疑応答、アンケート(5分)
17	レッツ トライ！禁煙 スポーツクラブ☒ネサンス	オンライン VOD DVD	禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に、より楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとに(準備、禁煙実行)学べるプログラムです。 また、離脱症状に対する対処法としておすすめの運動を実践を交えて行います。さらに、非喫煙者は、「喫煙者に対してどのようなサポートができるのか」ということを学び、事業所全体で禁煙活動に取り組むことが可能です。	時間60分	①オリエンテーション(10分) ②たばこの正体(5分) ③禁煙治療はどんなもの？(10分) ④禁煙成功のための準備(5分) ⑤禁煙をはじめると起こること(15分) ⑥これはどうなの？禁煙Q&A(5分) ⑦具体的な目標設定(5分) ⑧質疑応答、アンケート(5分)
18	「眠り」について考えよう 快眠セミナー 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	オンライン VOD DVD	座学と簡単なエクササイズを行います。「質のいい眠り」を取れないことによる生産性の低下、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。「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します。	時間60分 ※VOD/DVDは、質疑応答等の時間分が短縮となります。	①講師自己紹介&アイスブレイク(約5分) ②睡眠について(座学約20分) ③快眠に向けたストレッチやエクササイズ(運動約30分) ④まとめ(約5分)

項番	セミナー名／実施者名	実施方法	紹介文	時間	
19	メンタルヘルスセミナー ストレスの対処方法 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	オンライン VOD DVD	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。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、すぐに実践できる解消方法をご案内します。	時間60分 ※VOD/DVD は、質疑応答等の 時間分が短縮とな ります。	①講師自己紹介&アイスブレイク(約5分) ②メンタルヘルスの基礎知識 ③すぐにできるストレス対処方法 ④リラクスの為のエクササイズ ※②～④約45分 ⑤まとめ(約5分)
20	「女性のカラダ」セミナー 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	オンライン VOD DVD	女性の労働人口が増加した現在、男女で理解に差があると思われる女性特有の問題(PMS等)について、理解しやすい内容でご案内いたします。自身の正しい理解と一緒に働く男性の理解により職場環境向上が見込めます。	時間60分 ※VOD/DVD は、質疑応答等の 時間分が短縮とな ります。	①講師自己紹介&アイスブレイク(約5分) ②女性特有の悩み・ホルモンについて ③PMSについて ④セルフケアのポイント ※②～④約50分 ⑤まとめ(5分)
21	アルコールとの上手な付き合い方セミナー 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	オンライン VOD DVD	バランスの良い食事の基礎や簡単にできる食生活改善の提案をします。また、1日あたりの飲酒目安量やアルコールによる健康障害などを学びアルコールとの上手な付き合い方を理解していただきます。アルコールと上手に付き合い合うおつまみ選びなど今日から取り組むことのできる内容となっております。	時間60分 ※VOD/DVD は、質疑応答等の 時間分が短縮とな ります。	①講師自己紹介&アイスブレイク(約5分) ②栄養の基礎知識 ③アルコール基礎知識 ④アルコールとの上手な付き合い方 ※②～④約50分 ⑤まとめ(5分)
22	椅子で簡単 10分エクササイズ動画 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	VOD DVD	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ため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紹介します。	時間40分	①腸活 ②ストレッチ 上半身 ③ストレッチ 下半身 ④お腹 引き締め
23	アンガーマネジメント研修 アクサ生命保険株式会社 (実施者:日本アンガーマネジメント協会)	講師派遣 オンライン	感情の中で特に強い感情である「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組織内でプラスとなる働きで相乗効果により良い成果に結びつくと期待されています。本研修では、導入研修として日々の生活にも役立つメソッドをご紹介します。	60分	
24	効率の良い予防歯科の実践 アクサ生命保険株式会社 (実施者:Perio Health Institute Japan)	講師派遣 オンライン	日本のこれまでの歯科医療では残念ながら多くの歯を失っています。本研修では、今後日本で求められる歯科医療の在り方と、いい歯医者さんの選び方をご説明します。	60分	

項番	セミナー名／実施者名	実施方法	紹介文	時間	
25	健康づくり実践プログラム アクサ生命保険株式会社 (実施者:株式会社エヌジェイアイ)	講師派遣	専門のトレーナーが提案する健康サイクルで企業の健康経営をサポートします。 職場でできる健康づくり、職場の健康課題を解決、指導します。	60分～90分	