

項番	セミナー名／実施者名	実施方法	紹介文	時間	詳細／注意事項
1	歯周病講習会 講演 福島県歯科医師会	講師派遣	歯から考えるあなたの健康 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。	60分	※定員10名以上 ※歯科医師との調整のため、2か月以上前申込 ※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	フレイル・オーラルフレイルをご存じですか？ 年を重ねるにつれ、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。	60分	※定員10名以上 ※歯科医師との調整のため、2か月以上前申込 ※ <u>木曜のみ実施可</u> 、時間は13時以降（午後）
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	労働者向けに対処法をご紹介 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 ※60～120分の 間で指定可	※定員10名以上 ※3月は実施不可
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	労働者向けに対処法をご紹介 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 ※60～120分の 間で指定可	※定員10名以上 ※3月は実施不可
5	腰痛・肩こり予防 福島県理学療法士会	講師派遣	痛みに負けない身体づくりの豆知識をご紹介 腰痛・肩こり予防のための運動やメンテナンスの方法を、理学療法士が実践しながらお伝 えます。 また、その原因や悪化の要因についての豆知識も解説します。	30分コース 60分コース	※2か月以上前申込
6	福祉用具の活用（介護事業所向け） 福島県理学療法士会	講師派遣	福祉用具の種類や使い方を専門家に学ぼう！ 介護現場で使用する福祉用具について、その目的や使い方、活用方法について、実際に 使ってみながら紹介します。 腰痛予防の観点からもためになる内容です。	60分コース	※2か月以上前申込
7	介助技術（介護事業所向け） 福島県理学療法士会	講師派遣	腰を守る介護技術を実践してみよう！ 介護現場での介助方法について、介助者と利用者さんの双方に負担をかけない方法や、現 場での困りごとへの対応などについて実践しながらアドバイスいたします。	60分コース	※2か月以上前申込
8	歩行動作の質を高める歩き方セミナー スポーツクラブ ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	1時間で歩き方が変わる！わかる！ 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習 得します。 通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えること でメタボ対策にも効果的です。	60分	①オリエンテーション（10分） ②講話（歩くことの大切さ）（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（日常生活で取り組む内容の目標宣 言）（5分） ⑥質疑応答、アンケート（5分）
9	～腸から始める～食事・運動習慣改善セミナー～ スポーツクラブ ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	健康状態と関わりの強い腸内環境を整える！ 正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中 で健康のための食事と運動の行動習慣が身につくプログラムです。	60分	①オリエンテーション（3分） ②講話（正しい腸活・食事・運動）（25分） ③運動の実践（25分） ④振り返りとまとめ（日常生活で取り組む内容の目標宣 言）（3分） ⑤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　ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	カラダ改善で元気な職場づくり！ 肩こり・腰痛を予防するためのストレッチを行います。業務の合間にできる簡単なストレッチを体験し、疲労の解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、いきいき元気な環境づくりにおすすめプログラムです。	60分	①オリエンテーション（10分） ②姿勢の確認（事前チェックと正しい姿勢の確認）（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（事後チェック）（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	眼精疲労すっきりセミナー スポーツクラブ　ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	眼精疲労に対するセルフケア習得！ VDT作業（パソコン等を用いた作業）について理解を深め、腰痛を予防するための作業環境や作業姿勢の改善方法を学びます。 疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激なども体験できます。	60分	①オリエンテーション（10分） ②セルフチェック（10分） ③眼精疲労の要因と対策（10分） ④からだほぐしストレッチの実践（17分） ⑤セルフマッサージの実践（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　ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	日常生活の質を向上させる！ ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動と3拍子揃った運動をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。 運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりにおすすめのプログラム！	60分	①オリエンテーション（10分） ②講話（身体活動量を増やそう）（10分） ③事前チェック（5分） ④運動実践（動的ストレッチ、筋力トレーニング有酸素運動の実践）（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）
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　ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	労働災害No.1の転倒を予防！ 転倒予防に関する理解を深めながら、運動機能チェックと簡単な体操を通じて、短時間で動機づけを行います。3分間で行える体操を紹介し、動画配信にて継続的に事業所内において活用可能です。	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	知っておきたい　たばこ健康セミナー スポーツクラブ　ルネサンス	オンライン VOD DVD	たばこに関する知識を深める！ 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。 非喫煙者も対象とし、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。	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喫煙者をとりこにする正体（10分） ④たばこによる健康被害（喫煙者本人・受動喫煙）（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こと（5分） ⑦質疑応答、アンケート（5分）

15	レッツチャレンジ！禁煙 スポーツクラブ　ルネサンス	オンライン VOD DVD	禁煙への「具体的な」行動を学ぶ！ 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お伝えします。また、離脱症状の対処法としておすすめの運動も実践します。	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禁煙を始めると起こること（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）
16	椅子ヨガ スポーツクラブ　ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	椅子で行うかんたんヨガ！ 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ます。心と体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります。	60分	①オリエンテーション（5分） ②プレパレーション（5分） ③メインポーズ（40分） （座位や立位で8つのポーズを実践） 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）
17	脳と体のリフレッシュエクササイズ スポーツクラブ　ルネサンス	オンライン VOD DVD	ストレッチ・脳トレで心身リフレッシュ！ 肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチも行います。疲労回復にもつながり、いきいき元気な環境づくりにおすすめです。	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、一人もしくはペア・グループでのシナプソロジー） ③まとめ、質疑応答（5分）
18	心のリラクセーション（女性の健康） スポーツクラブ　ルネサンス	講師派遣 オンライン VOD DVD	簡単なリラクセーション法を学ぶ！ いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期 障害など）や症状を知り、その対処として自分なりのリラックス方法を見つけることができます。	60分	①オリエンテーション（3分） ②講話「女性のための健康づくり」（10分） ③呼吸法とストレッチの実践（27分） ④自立訓練法、消去動作の実践（15分） ⑤振り返りとまとめ（5分）
19	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー 野村不動産ライフ＆スポーツ	オンライン VOD DVD	食事も運動も始めやすい脱メタボ方法をご案内！ 脱メタボといっても具体的に何をやれば良いか分からない方も多いと思います。メタボについての基礎知識はもちろん、簡単に行えるカロリーカット方法やおやつ選び方からアスリートが実践する効果的な食事方法をご案内。 健康診断結果良化のため、ぜひご参加ください！	60分	①講師自己紹介＆アイスブレイク（5分） ②メタボリックシンドロームとは③脱メタボ・メタボ予防 ※②③30分＋運動20分 ④まとめ（5分）
20	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	オンライン VOD DVD	お酒の飲み方が変わる！ 1日当たりの飲酒目安量やアルコールによる健康障害といった基礎知識とバランスの良い食事、上手なおつまみの選び方などすぐに実践できる内容となっております。管理栄養士監修で生活リズムを崩さないアルコールとの付き合い方が学べるおすすめのプログラムです。	60分	①講師自己紹介＆アイスブレイク（5分） ②栄養の基礎知識③今日からできる食生活改善 ※②③約25分 ④アルコール基礎知識（25分） ⑤まとめ（5分）
21	姿勢改善エクササイズ 野村不動産ライフ＆スポーツ	オンライン VOD DVD	正しい姿勢を理解してスタイルアップ！ 良い姿勢の確認と意識するポイントを分かりやすくご案内。 その他姿勢が悪くなることによって起こる弊害やすぐに始められ継続しやすい筋力トレーニングやストレッチを紹介いたします。	60分	①講師自己紹介＆アイスブレイク（5分） ②姿勢について（20分） ③トレーニング等（運動約30分） ④まとめ（5分）

22	メンタルヘルスセミナー ～ストレス対処方法～ 野村不動産ライフ & スポーツ株式会社	オンライン VOD DVD	医師監修のストレス対処法を身につける！ 日常生活で起こりうるストレスを正しく理解し、すぐに実践できる対処法をご紹介します。その他カラダがスッキリするストレッチも行いますので、ココロとカラダのリフレッシュに効果的です。	60分	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 ③緊張について※②③約45分（運動含む） ④まとめ（5分）
23	「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	今よりも満足できる快眠方法が分かる！ 知っているようで知らない睡眠のメカニズムと快眠を促す最新の情報をご紹介します。どなたでも行える簡単な快眠ストレッチやエクササイズを行いますので充実した睡眠で仕事の生産性向上を目指しましょう！	60分	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やエクササイズ等（運動30分） ④まとめ（5分）
24	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	怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング！ 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。課題（コミュニケーション）に対するソリューションをご提案します。	60分	
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	従業員の健康づくりをお手伝い！ 職場で、自宅で、簡単にできる継続性の高いプログラムを、専門トレーナーが講義と実技でご提供させていただきます。	60分	