

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	<b>歯から考えるあなたの健康</b> 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	<b>フレイル・オーラルフレイルをご存じですか？</b> 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 ※木曜のみ実施可、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	<b>労働者向けに対処法をご紹介</b> 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。	60～120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	<b>労働者向けに対処法をご紹介</b> 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、若年労働者向けに講習を行います。	60～120分 ※60～120分の間で指定可	※定員10名以上 ※3月は実施不可
5	睡眠の質向上 野村不動産ライフ&スポーツ	オンライン DVD VOD	<b>睡眠の質を向上させる</b> 一般的な睡眠への誤解を最新の見解で解説いたします。生活の中でも誰もが実践できる改善内容を、事例を元にご案内する他、睡眠の質を向上させるために必要なアルコールやカフェイン等の嗜好品との関連性も理解でき、すぐに試したくなるヒントを沢山お伝えします。	60分	①導入～睡眠の基礎知識について（10分） ②良い睡眠のためのヒント紹介（5分） ③嗜好品との関連性について（5分） ④下半身の関節確認、ストレッチ（15分） ⑤上半身の関節確認、ストレッチ（15分） ⑥呼吸法・瞑想実施～まとめ（10分）
6	みんなで理解 ラインケアのコツ 野村不動産ライフ&スポーツ	オンライン DVD VOD	<b>職場全体でストレス対策</b> ストレスについて基本的なことの再確認から一般的なラインケアについてもご案内いたします。その後管理者と部下の関係ではなく、従業員同士が共にケアしていく「ピアケア」という考え方をご紹介する他、後半は全員でストレッチを行うことでコミュニケーションを図り、職場全体でケアしていく意識を醸成します。	60分	①導入～ストレスについて（5分） ②ピアケアという考え方について（15分） ③具体的ケーススタディ（10分） ④上半身のストレッチ（10分） ⑤下半身のストレッチ（10分） ⑥呼吸法実施～まとめ（10分）

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
7	ヨガでリラックス スポーツクラブ ルネサンス	講師派遣 オンライン DVD VOD	<b>睡眠×ヨガでメンタルヘルス対策！</b> 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。睡眠と運動を通じて生活習慣を調えることの大切さを学ぶことができ、メンタルヘルス対策としてもおすすめです。	60分	①オリエンテーション（10分） ②講話（質の良い睡眠について）（10分） ③複式呼吸法（10分） ④からだほぐし（7分） ⑤ヨガのポーズ実践（8分） ⑥ポスト（くつろぎ・カラダの目覚め・瞑想）（5分） ⑦振り返りとまとめ（5分） ⑧質疑応答・アンケート（5分）
8	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	講師派遣 オンライン DVD VOD	<b>ストレッチ・脳トレで心身リフレッシュ！</b> 脳活性化エクササイズや体をほぐすエクササイズ、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。職場のコミュニケーション活性化にも役立てます。	60分	①オリエンテーション（5分） ②メインパート（脳活性化エクササイズ、リフレッシュエクササイズ）（50分） ③まとめ、質疑応答（5分）
9	心のリラクゼーション（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 DVD VOD	<b>簡単なリラクゼーション法を学ぶ！</b> 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－ストレッチ12種類（27分） ④自律訓練法、消去動作の実践（15分） ⑤振り返りとまとめ（5分）
10	アンガーマネジメント研修 アクサ生命保険株式会社	講師派遣 オンライン	<b>怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング！</b> 強い感情である怒りに人の意志決定、行動は大きく左右されます。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。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	
11	腰痛・肩こり予防 福島県理学療法士会	講師派遣	<b>痛みに負けない身体づくりの豆知識をご紹介します</b> 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します。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・60分	※2か月以上前申込
12	生活習慣病予防 福島県理学療法士会	講師派遣	<b>生活習慣病に効く運動を学ぼう！</b> 肥満、高血圧、高血糖、目的に応じて効果的な運動方法は異なります。今日から実践できる運動の豆知識と実践方法をご紹介します。 ※2か月以上前申込	30分～60分	※2か月以上前申込

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
13	介護技術と福祉用具 福島県理学療法士会	講師派遣	<b>腰を守る介護技術・福祉用具を学ぼう！</b> 介助者と利用者さんの双方に負担をかけない介助方法や、福祉用具の使い方など、現場での困りごとについて実践しながらアドバイスします。 ※2か月以上前申込	30分・60分	※2か月以上前申込
14	女性の健康課題サポート 野村不動産ライフ&スポーツ	オンライン DVD VOD	<b>働きやすい職場づくりのために</b> 男女問わず、ご案内させていただきたい内容です。女性ホルモンの基礎知識から月経前症候群（PMS）を正しく理解できるように日常生活で起こりうる事例を元に解説します。ご本人が行えるセルフケアは勿論、周囲の方が行えるケア方法もご案内しますので職場全体で理解度が向上しやすい内容です。	60分	①導入～女性ホルモンについて（5分） ②PMS、周囲のケアについて（10分） ③セルフケア方法について（15分） ④上半身ストレッチ（10分） ⑤むくみ予防下半身ストレッチ（10分） ⑥顔周辺のストレッチ～まとめ（10分）
15	健康づくり実践プログラム アクサ生命保険株式会社	講師派遣	<b>従業員の健康づくりをお手伝い！</b> 職場や自宅で筋トレ、ダイエット、ボディメイキング、肩こり・腰痛の緩和、美しい姿勢づくりなど、専門トレーナーがご要望に応じたプログラムをご提供させていただきます。	60分	
16	腸から始める 生活習慣改善 スポーツクラブ ルネサンス	講師派遣 オンライン DVD VOD	<b>健康状態と関わり強い腸内環境を整える！</b> 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とれるようになるプログラムです。	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（5分）
17	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 DVD VOD	<b>日常生活の質を向上させる！</b> 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勧めのプログラム！	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）
18	効果的なウォーキング スポーツクラブ ルネサンス	講師派遣 オンライン DVD VOD	<b>1時間で歩き方が変わる！わかる！</b> 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量をも高める「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）

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
19	食事・栄養バランス改善 野村不動産ライフ&スポーツ	オンライン DVD VOD	<b>食事の質を高める</b> 基本となる栄養素の説明とその役割についてご紹介し食事で気をつけるポイントをどなたでも行える簡単な方法でご案内します。栄養バランスが影響する免疫力についても学習する他、食事の質が上がる咀嚼力向上エクササイズも行います。	60分	①導入～栄養素について（10分） ②栄養バランスについて（15分） ③免疫力向上のヒント（10分） ④顔まわりのストレッチ（10分） ⑤咀嚼力向上エクササイズ～まとめ（15分）
20	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 DVD VOD	<b>たばこに関する知識を深める！</b> 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たばこの真実（10分） ③喫煙が与える健康被害（禁煙者本人・受講喫煙）（15分） ④禁煙を始めたいと思ったら（15分） ⑤具体的な目標設定（5分） ⑥質疑応答、アンケート（5分）
21	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 DVD VOD	<b>禁煙への「具体的な」行動を学ぶ！</b> 禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に禁煙ができるおススメ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ススメ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）
22	リフレッシュストレッチ スポーツクラブ ルネサンス	講師派遣 オンライン DVD VOD	<b>カラダ改善で元気な職場づくり！</b> 肩こり・腰痛を予防するためのストレッチを行います。業務の合間に行え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、イキイキ元気な環境づくりにお勧めのプログラムです。	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）
23	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 DVD VOD	<b>眼精疲労に対するセルフケア習得！</b> 眼精疲労について理解を深め、対策につながる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（3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）
24	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 DVD VOD	<b>労働災害No.1の転倒を予防！</b> 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振り返りまとめ（5分） ⑥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	詳細/注意事項
25	転倒予防 福島県理学療法士会	講師派遣	<p><b>転倒災害を予防するための運動を学ぼう！</b></p> <p>労働災害の中でも最も多く、特に中高年齢労働者に多い転倒災害は、骨折など生産性の低下にも影響します。転倒の原因を知り、職場で対策ができるようにアドバイスします。</p> <p>※2か月以上前申込</p>	30分・60分	※2か月以上前申込
26	～隙間時間活用法～ ショートエクササイズ動画集 スポーツクラブ ルネサンス	DVD VOD	<p><b>隙間時間を上手に活用して健康に！</b></p> <p>「肩こり・腰痛予防」「ストレス解消・疲労回復」「メタボ解消」「クッキング」など豊富なカテゴリーで、2～10分程度の動画が全84コンテンツ視聴可能です。お好きな時間に、運動が不慣れな方でも簡単に取り組めるエクササイズを実施することで、その場で効果を実感できます。</p>	2～10分 84本収録 (字幕つき)	<p>①肩こり・腰痛予防について (9プログラム)</p> <p>②ストレス解消・疲労回復について (11プログラム)</p> <p>③運動不足解消について (18プログラム)</p> <p>④転倒予防について (16プログラム)</p> <p>⑤眼精疲労について (3プログラム)</p> <p>⑥女性の健康について (8プログラム)</p> <p>⑦メタボ解消について (9プログラム)</p> <p>⑧クッキングについて (10プログラム)</p>