

令和6年度 やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー（運動編）

株式会社ルネサンス
スポーツクラブ & スパ ルネサンス山形24

①腸から始める食事・運動習慣改善セミナー

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

健康状態とかかわりの強い腸内環境をよくするための具体的な方法を、自律神経に焦点を当てながら学んでいきます。具体的に食事で気を付けるポイントを学ぶことに加え、自律神経を整える運動を実践することで正しい腸活を行える状態を目指します。

①講話(正しい腸活・食事・運動)

②運動の実践

③日常生活で取り組む
目標設定

②運動不足解消アクティブトレーニング

運動強度：★★★★



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 講話で身体活動量を上げる必要性を学んだあとに、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を行い日常生活での実践を促す。日常生活の運動習慣定着・継続にもおすすめ。

①講話（身体活動）

②事前チェック

③エクササイズ・事後チェック
（ストレッチ・筋トレ・有酸素）

③歩行動作の質を高める歩き方セミナー

運動強度：★★★★☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 正しい姿勢・歩幅で歩くコツを学び、「効果的な歩き方」を習得するプログラム。
運動の実践を通じて、運動不足の解消やメタボリックシンドロームの予防へ繋げていく。

①講話（歩行の大切さ）

②からだづくりエクササイズ

③ウォーキングのポイント

④ 肩こり・腰痛予防ストレッチ

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 肩こり・腰痛に対して手軽に行えるストレッチを実践するプログラム。日常生活で継続しやすい内容のため、疲労回復だけではなく、運動習慣の定着としても期待できる。

①姿勢チェック（事前）

②ストレッチ実践

③姿勢チェック（事後）

⑤ 脳と体のリフレッシュエクササイズ

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

左右で異なる動きをしたり、手の動作と発声を合わせるなど、沢山の脳領域を使う内容で脳を活性化させるエクササイズに加え、体をほぐすエクササイズやストレッチを行うことで、心身の爽快感が得られます。

①脳活性化エクササイズパート1

②リフレッシュエクササイズ

③脳活性化エクササイズパート2