

事業所訪問型セミナー

講師が事業所さまを訪問し、基礎知識を学ぶ講話や実際に身体を動かすセミナーを実施します。



運動

株式会社ドリームゲート

1	肩こり・腰痛予防改善体操	現在の自分の姿勢をチェックして不調の原因を探り、痛みの予防改善に役立つストレッチとコンディショニング法も学びます
2	血行改善アクティブストレッチ教室 NEW!	リズムカルに体を動かして、筋肉を伸ばしたり縮めたりという動きをしていきます。ストレッチよりも運動量がやや多く、室内でも簡単に体を動かすことができます
3	やさしいマインドフルネスヨガ	誰でも無理なくできるヨガで、血液やリンパの流れを促し、内臓や関節の機能を高めます。意識して呼吸することでお腹周りの引き締めや姿勢の改善にも役立ちます
5	筋膜リリース&ポールコンディショニング	ストレッチ用のポールを用いて、コンディショニングを行います。日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ、骨格を本来の正しい状態へリセット。胸郭を広げて前かがみになりがちな姿勢を正します
6	姿勢改善ウェープリングストレッチ教室	専用のリングを使用し、理想的な姿勢・機能的な動きを目的としたトータルコンディショニングエクササイズ
7	燃焼量アップのための正しいウォーキング教室	日常的な活動量（NEAT）を増やすために効果のある「歩き方」の講座。正しい姿勢・歩幅で代謝アップ&メタボ解消
8	カラダ年齢測定会&体力若返り教室 NEW!	自宅で気軽にできるエクササイズで、筋力の維持向上、運動機能の改善を目指しましょう。※1回につき定員20名

株式会社モーシェ

9	理学療法士が教える 腰痛 改善プログラム	重いものを持ったり、長時間の運転などで腰痛に悩む人向けのプログラムです
10	理学療法士が教える 眼精疲労 改善プログラム	長時間のパソコン作業などで、眼からの不調に悩む人向けのプログラムです
11	理学療法士が教える メタボ 改善プログラム	体型が気になりだした人向けのプログラムです。食事管理の基本やダイエットに効果的な運動方法を学びます
12	理学療法士が教える 姿勢 改善プログラム NEW!	猫背や巻き肩、反り腰など姿勢の崩れに悩む人向けのプログラムです
13	理学療法士が教える 肩こり 改善プログラム	デスクワークや長時間の運転などで、肩こりに悩む人向けのプログラムです
14	理学療法士が教える 股関節痛 改善プログラム	日常生活で股関節痛に悩む人向けのプログラムです
15	理学療法士が教える 膝関節痛 改善プログラム	歩行や階段の上り下りで膝関節痛に悩む人向けのプログラムです
16	理学療法士が教える 産後体型 改善プログラム	産後の体型変化や骨盤周囲の痛み悩む方向けのプログラムです

株式会社セルヴァンスポーツ		
17	体成分測定（筋肉量・筋肉バランスなど身体的健康を測定）、姿勢分析測定（筋肉の硬縮と弱化具合の可視化）の実施による、健康診断だけではわからないデータ分析をもとに、身体の不調の早期発見・改善を実施します	
NEW! 株式会社ルネサンス 運動強度		
18	～腸から始める～食事・運動習慣改善セミナー	★★☆☆ 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ます
19	運動不足解消アクティブトレーニング	★★★★ 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
20	歩行動作の質を高める歩き方セミナー	★★★☆☆ 歩くための正しい姿勢や歩幅、カラダの使い方を学びます
21	肩こり・腰痛予防ストレッチ	★★☆☆ 肩こりや腰痛の予防を主とした運動プログラムです
22	脳と体のリフレッシュエクササイズ	★★☆☆ 心身の疲労回復とともに職場のコミュニケーションを活性化します

たばこ		
協会けんぽ山形支部		
23	たばこセミナー	職場で実施する受動喫煙対策や従業員の禁煙等についてアドバイスします

食事		
山形県栄養士会		
24	集団を対象にした講話	Zoomを含む100名まで参加可。健診結果を基に、食生活の改善点を説明します
25	希望のテーマに沿った栄養講話	Zoomを含む。女性のための栄養と食生活講座、肥満対策のための食生活講座、免疫力と食事内容の関係を知って感染対策等

協会けんぽ山形支部		
26	食事（栄養）セミナー	バランス良く食べて健康的な生活！一緒に考えてみましょう
27	アルコールセミナー	上手なお酒の飲み方をご紹介します！

メンタルヘルス		
山形産業保健総合支援センター（さんぽセンター）		
28	若年労働者向けメンタルヘルス教育	セルフケアを中心とした内容です。幅広い年齢層に対応可能です
29	管理監督者向けメンタルヘルス教育	ラインケア等、ストレスチェックの活かし方も含めた管理監督者向けの内容です

ビデオオンデマンド型セミナー

視聴用URLから、健康づくりセミナーを1か月間、従業員の皆さんが好きな時間や場所からご覧いただけます。集合型のセミナー実施が難しい場合などにご活用ください。



野村不動産ライフ & スポーツ株式会社 MEGALOS

※ビデオオンデマンド型が難しい場合は、同一内容のDVDの貸出も対応可能です

30	腰痛・肩こり予防ストレッチ		筋肉の強張り、ストレスなど日常生活で生まれる痛みの悪循環を断ち切り、痛みのない生活をするうえで、痛みの原因をご自身で認識&エクササイズ等での改善方法をご案内
31	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ		長時間のパソコン作業での身体の痛み・集中力の低下等を引き起こす原因を知り、作業中に安定したパフォーマンスが出せるよう視覚機能に焦点をあてたビジョントレーニングをご案内
32	ダイエットに効果的！ お腹引き締めエクササイズ		お腹まわりを中心とした体の引き締め、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内
33	姿勢改善エクササイズ	NEW!	不良姿勢での弊害や正しい姿勢に必要な筋力と柔軟性をご案内 筋力トレーニング・筋膜リリース・ストレッチ などを行います
34	リフレッシュ！！ 筋膜リリース&ストレッチ	NEW!	筋膜リリース・ストレッチで様々な筋肉を気持ちよく伸ばします 身体が硬い方でもご参加いただけます
35	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー		脱メタボ・メタボ予防には何が良いのか（運動方法と食事）をご案内
36	食生活改善のコツセミナー		健康的な食事方法や免疫力アップのコツをアドバイス。また、栄養素を効率よく消化・吸収させる為の簡単な咀嚼力向上エクササイズ もご案内
37	メンタルヘルスセミナー～ストレス対処法～		メンタルヘルスについての基本的な知識や明日からできるストレス対処法のヒントやリラックスのためのエクササイズをご案内
38	「眠り」について考えよう快眠セミナー		睡眠の必要性や役割、睡眠が不十分だとどうなる？といった知識と良い睡眠のために必要な工夫、快眠のためのエクササイズをご案内
39	受動喫煙が引き起こす健康への害		喫煙のリスクや禁煙に関するヒントをご案内
40	今すぐタバコをやめたくなる～COPD～		別名「タバコ病」とも言われるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）。 喫煙のリスク&禁煙のメリットと禁煙に関するヒントをご案内
41	「女性のカラダ」セミナー		男女ともに参加可能。女性ホルモンの役割や影響を知り、女性が抱える不調への向き合い方を男女ともに理解しやすい内容でご案内。
42	働く女性のセルフケア		首、肩こり、むくみなどの働く女性の体の悩みについて自分のカラダの状態を知り、その正しい対処方法をご案内
43	10分エクササイズ（自宅で簡単） ※ 1	NEW!	自宅で、簡単に短時間で腸活・睡眠・リフレッシュ運動・上半身の筋力トレーニングの各テーマに関連する運動が楽しめます
44	10分エクササイズ（椅子で簡単） ※ 1	NEW!	簡単に短時間で上半身ストレッチ・下半身ストレッチ・睡眠・転倒の各テーマに関連する運動が楽しめます
45	30分エクササイズ（姿勢改善） ※ 2	NEW!	姿勢改善に効果が期待できる運動をご案内
46	30分エクササイズ （心身リラックスヨーガ）※ 2	NEW!	人の目を気にせずに、じっくりヨーガが楽しめます ヨーガ初心者の方でも簡単に実践できる動画です

- ※ 1 各テーマ10分の、4種類の動画をご視聴いただけます
- ※ 2 セミナー形式ではなく、30分間運動やヨーガを楽しむ動画です
- ※ 3 詳しい資料は右記からもご覧いただけます



NEW! 株式会社ルネサンス	運動強度 時間	※配布資料の印刷も可能です
47 Renaissance Active Move (運動不足解消プログラム)	★★★★ 40分	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びながら運動を実践します
48 肩こり・腰痛予防ストレッチ	★★☆☆ 35分	簡単なストレッチを学び実践することで、肩こりや腰痛などの改善・予防へ繋がっていきます
49 歩行動作の質を高める歩き方セミナー	★★★★☆ 45分	正しい姿勢や歩幅を学び、日常の歩きを効果的なウォーキングに変える方法を習得します
50 からだチェック&エクササイズ (転倒予防エクササイズ)	★★★★☆ 30分	体操の実践と運動機能チェックを通じて、短時間で動機づけを行うプログラムです
51 カラダかわるセミナー（生活習慣病予防）	★☆☆☆ 48分	血圧・血糖値・中性脂肪に着目し、生活習慣の改善を実施します
52 ～腸から始める～食事・運動習慣改善セミナー	★★☆☆ 45分	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ます
53 メンタルタフネスセミナー	★☆☆☆ 45分	ストレスとの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する「折れない社員」を育成するプログラムです
54 ヨガでリラックス	★★☆☆ 40分	疲労回復に欠かせない睡眠について考えるとともに、気軽にできるヨガのポーズを実践します
55 心のリラクセーション（自律神経編）	★★☆☆ 35分	心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律神経訓練法」を実践し、セルフケア方法を習得します
56 脳と体のリフレッシュエクササイズ	★★☆☆ 30分	脳活性化を図りながら、心身の疲労回復を図ります。
57 知っておきたい たばこ健康セミナー	★☆☆☆ 35分	喫煙が与える健康被害や受動喫煙による健康被害、禁煙の効果などを学びます
58 レッツ チャレンジ！ 禁煙	★☆☆☆ 40分	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学びます
59 心のリラクセーション（女性の健康編）	★★☆☆ 38分	女性のライフステージごとの健康課題や症状、対処方法を理解し、自分なりのリラクセス方法を見つけます
60 スリープタフネスセミナー	★☆☆☆ 45分	睡眠に対する正しい知識を知り、睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得します
61 眼精疲労すっきりセミナー	★★☆☆ 45分	パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験するプログラムです
62 知っておきたい がん予防セミナー	★☆☆☆ 34分	がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学びながら、自分の生活習慣を振り返るプログラムです

«セミナーの詳しい内容や受付状況については、協会けんぽ山形支部のホームページよりご確認ください»

協会けんぽ山形支部HPトップページ ▶ 健康づくり ▶
 やまがた健康企業宣言 ▶ 健康づくりセミナー

