

協会けんぽ福岡支部
健康宣言実施事業者向け特典サービス！

健康経営に向けた オフィス訪問型運動プログラム

オフィス活用

着替え不要

短時間集中

- ◆腰痛・肩こり・姿勢の改善
- ◆業務の効率化
- ◆社内の健康意識向上のキッカケに

アスリートの**動作**をプログラムに落とし込んだ
新感覚の運動プログラムを**オフィス**で実践！！

オフィス訪問型運動プログラム詳細

時 間：15分～30分間
場 所：デスク周り・会議室等
推奨人数：25～30名程度（特に制限はありません）
効 果：心身の健康増進・コミュニケーション量UP等
活用場面：始業時・就業時間内・研修会の休憩時間等

費用

通常35,000円/回（税別）

※交通費別途要

→健康宣言実施事業者特典で

- ・初回料金無料
- ・2回目以降30,000円/回（税別）

 Sports for LIFE

オフィスで “運動”しませんか!?



【サービス概要】



①ヒアリング

貴社の情報（実施時間・回数・場所等）をお聞きしながら、プログラムを**カスタマイズ**致します。



②体力測定

身体の**歪みやバランス**、**体組成**を測定します。ご自身の身体を客観視することで、生活習慣の改善に繋がります。



③プログラム策定

測定結果をもとに専門トレーナーが**独自のプログラム**を作成致します。



④プログラム実施

毎週または毎月定期的に**トレーナーが訪問し**、オフィスにて運動を実施します。

貴社の企業理念に基づき、
我々が従業員の心身のコンディショニングを整え、
最大のパフォーマンスを発揮するサポートをいたします。

オフィス活用

デスク周りや会議室など
空きスペースで実施!

着替え不要

面倒な着替えも必要なく、
気軽に効果的な運動が可能!

短時間集中

始業前や就業中、終業後に
頭も心もスッキリ!



【利用者の声】

- ◆頭を使う運動が新鮮で楽しかったです!
- ◆自宅に戻ってもトレーニングをする習慣が身につきました!
- ◆これまで触ったことがなかったラグビーボールでの運動が楽しかったです!

お申込み・お問い合わせは、
お電話もしくはメールにてお気軽にご連絡ください。



- 【実施例】
- ◆ミニボールエクササイズ「**動体視力向上**」
 - ◆ラグビーボールでバス交換「**コミュニケーション量UP**」
 - ◆上半身ストレッチ「**肩こり解消**」
 - ◆下半身のストレッチ「**腰痛解消**」
 - ◆音楽を使ったリズムストレッチ「**有酸素運動**」

株式会社Sports for LIFE

TEL: 080-1707-4748 (担当: 桑水流)

Mail: info@sportstasting.com

Web: <https://sportstasting.com/>



【ホームページQRコード】