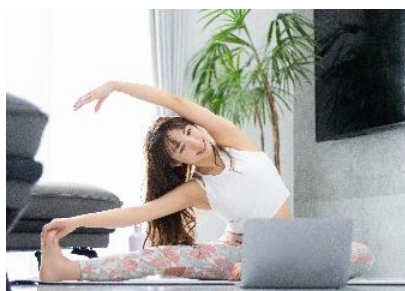


注意事項等

- ・すべての講座が無料で受講いただけます。ただし、実施会場、通信環境などは貴事業所で準備をお願いします。
- ・お申込みの前に運動レベルをご確認ください。
(★=座ったまま運動できるレベル ★★=その場で立って運動できるレベル ★★★=周囲との距離が必要な運動)
- ・実施希望日時の1か月以上前までにお申し込みください。
- ・1事業所につき受講は1回までです。

No.22

ながら運動セミナー



忙しい人・続かない人必見！ながら運動で健康に！

日常生活に取り入れやすい「ながら運動」を学ぶセミナーです。身体能力をチェックして自身の運動機能を確認し、忙しい方でも無理なく取り入れられる運動方法を体験していただきます。毎日の生活に少しずつ取り入れて、健康維持を目指しましょう！

所要時間
運動レベル

座学50分
運動10分
(★★)

実施方法
実施者

VOD

オンライン

株式会社ドクタートラスト

No.23

目指せ代謝アップ！筋肉を増やして太りにくい身体へ



筋肉を鍛えて体も心も健康に！

健康でいきいき過ごすためには筋肉量の維持が重要です。しかし、脚の筋肉量は20代をピークに減少していくことが分かっています。実践を通して筋肉を増やすための正しい筋トレ方法をご紹介します。食事のポイントについても解説します。体型が気になる方、体力低下を実感している方におすすめです。

所要時間
運動レベル

座学40分
運動20分
(★★★)

実施方法
実施者

VOD

オンライン

株式会社ドクタートラスト

No.24

実践しながら学ぶ！腰痛・肩こり対策セミナー



ストレッチで仕事のパフォーマンスもアップ！

腰痛や肩こりは筋肉の過緊張で悪化しやすいといわれています。本プログラムでは、正しい姿勢やストレッチを通して腰痛・肩こりを予防する方法を学ぶことができます。さらに、日常で取り入れやすいセルフケアの方法も詳しくご紹介します。

所要時間
運動レベル

座学45分
運動15分
(★★)

実施方法
実施者

VOD

オンライン

株式会社ドクタートラスト

No.25

脱メタボできる生活改善のコツ



メタボは少しの工夫で改善が期待できます

メタボリックシンドロームについて理解を深めていただいたうえで生活習慣の中で誰でも行えるメタボ対策をご案内します。特に日頃運動されていない方を対象として仕事の隙間時間でも行える種目と食事での栄養の調整方法をご紹介します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.26

ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン



歩くスピード、だんだん遅くなっていませんか？

ロコモを促進させてしまう要因となる下半身の衰えやバランス能力の低下を予防、改善できる方法をご紹介します。その他、転倒による骨折を防ぐために食事で摂取した方がよい栄養素と食品の紹介をすることで自己管理できるようにご案内します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

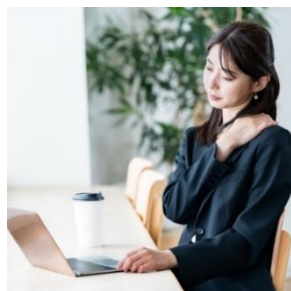
DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.27

頭痛・肩こり分かって改善



頭痛と肩こりがないだけで気持ちが軽くなります

頭痛の原因や改善策を頭痛の種類別にご紹介します。特に肩こりが影響するケースにおいては肩の筋肉以外にもほぐす必要があるため、その改善方法である簡単なストレッチを行う他、関連する眼精疲労にも触れ日頃の頭痛が緩和するヒントをご案内します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.28

今日からできる腰痛予防



痛む部分も人それぞれ、改善方法も人それぞれ

様々な要因のある腰痛について痛みが発生する仕組みについて理解していただき、改善した方がよい生活習慣を解説します。その他、生活の中で行える痛む部分別の腰の重みを軽減する方法をご案内します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社



働きやすい環境はより多くの方の理解から

女性ホルモンが影響して起こってしまう症状と少しでも緩和するための対策をご紹介しますとともに男性も女性もご参加いただき職場全体でフォローできる環境を作る方法をご案内します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社



何となく受ける健診、を変えてみませんか？

定期的な健康診断の項目別にどのような検査を行っているか理解していただき、その中でも重要な高血圧、血糖値、コレステロールについて数値が高くなりすぎてしまう原因から体に対する影響と日々の管理方法をご案内します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社



その習慣が熱中症につながっているかもしれません

夏だけでなく1年通してリスクのある熱中症を季節ごと、職場や職種ごとにご紹介し、環境の作り方のヒントを熱中症が起こる根拠も踏まえてご案内します。日々予防ができる運動についても短時間で実践ができる内容で解説します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社



肩腰の不調を減らし、職場の生産性を底上げ！

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。

所要時間
運動レベル

座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

講師派遣

実施者

株式会社ルネサンス

No.33

効果的なウォーキング



1時間で正しい歩き方がわかる！変わる！

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。

所要時間 運動レベル	座学20分 運動40分 (★★★★)	実施方法	VOD	オンライン	DVD	講師派遣
		実施者	株式会社ルネサンス			

No.34

Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～



運動不足を解消し、職場のパフォーマンス向上へ！

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です！

所要時間 運動レベル	座学20分 運動40分 (★★★★)	実施方法	VOD	オンライン	DVD	講師派遣
		実施者	株式会社ルネサンス			

No.35

からだチェック&エクササイズ ～腰痛・転倒災害予防～



労働災害No.1の「転倒」や腰痛を予防する！

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。

所要時間 運動レベル	座学25分 運動35分 (★★)	実施方法	VOD	オンライン	DVD	講師派遣
		実施者	株式会社ルネサンス			

No.36

オフィスでできる簡単筋トレ講座(初級)



運動不足をオフィスで解消！隙間時間で簡単筋トレを始めよう

【講師：管理栄養士(・健康運動指導士)】運動の基本や筋肉に必要な栄養を学び、隙間時間で手軽にできる運動を実践する初級講座です。健康運動指導士の動画を見ながら、無理のないストレッチと筋トレで運動不足を解消。日常的な運動習慣を身につけ、筋力維持と労災予防を目指します。

所要時間 運動レベル	座学35分 運動25分 (★★)	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	日本調剤株式会社			

No.37

オフィスでできる簡単筋トレ講座(中級)



運動と栄養の知識で変わる！オフィスでしっかり筋トレ

【講師:管理栄養士(・健康運動指導士)】運動の組み合わせや栄養知識を深め、より負荷をかけた運動を実践する中級講座です。健康運動指導士のレクチャー動画に合わせて、筋トレ等に取り組みます。オフィスでの継続的な筋力向上を図り、従業員の労災予防を目指します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.38

ダイエット講座(初級)



メタボ解消への第一歩！食事選びと軽めの運動で無理なくダイエット

【講師:管理栄養士(・健康運動指導士)】メタボ解消を目指すダイエット入門講座です。目標体重の計算やコンビニ食を活用した食事選びのコツを学びます。お手本動画に合わせて手軽なストレッチを中心に実践し、無理のない減量と健康的な体づくりへの第一歩を後押しします。

所要時間
運動レベル

座学35分
運動25分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.39

ダイエット講座(中級)



しっかり動いてメタボ改善！筋トレ×食事改善で本格ダイエット

【講師:管理栄養士(・健康運動指導士)】食事の行動変容と本格的な運動で減量を目指す中級講座です。目標設定や栄養知識に加え、健康運動指導士のレクチャー動画を見ながら筋トレなど強度のある運動を実践。メタボ改善や体重減による膝・腰痛の緩和を図り、労災予防にもつなげます。

所要時間
運動レベル

座学35分
運動25分
(★★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.40

腰痛・肩こり予防ストレッチ講座(初級)



デスクワークの疲れに！やさしいストレッチで肩と腰をケア

【講師:管理栄養士(・健康運動指導士)】座りすぎによる健康リスクや痛みの原因を学び、肩こり・腰痛を予防する初級講座です。お手本動画に合わせて手軽なストレッチを中心に実践。運動習慣がない方でも無理なく取り組める内容で、日々の不調緩和とリフレッシュを後押しします。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.41

腰痛・肩こり予防ストレッチ講座(中級)



肩こり腰痛セルフケア！しっかり動かしてアクティブな毎日に

【講師:管理栄養士(・健康運動指導士)】肩こり・腰痛予防のストレッチに加え、下肢の筋力アップも目指す中級講座です。レクチャー動画を見ながら、少し強度の高いトレーニングを実践します。肩や腰の痛みの緩和だけでなく労働災害を予防し、アクティブな体づくりを目指します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.42

健康づくり講座(有酸素運動・筋トレ)



運動初心者も大歓迎！有酸素×筋トレで心身をリフレッシュ

【講師:管理栄養士(・健康運動指導士)】運動習慣がない方でも無理なく始められる健康づくり講座です。健康運動指導士のお手本動画を見ながら、ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を楽しく実践。運動の習慣化で心身を整え、日々のパフォーマンス向上を目指します。規則正しい食生活についても学び、体の内側と外側の両面から健康づくりをサポートします。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★★★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.43

未来の自分を守る5分の運動習慣



たった5分の運動で得られるメリットとは？

【健康運動指導士が担当！】運動不足を解消することで得られるメリットを確認し、職場での健康推進の取り組みを後押しします。椅子に座ってできる運動の体験を通じて、セルフエフィカシーを高め、生活習慣改善の動機づけにつながります。

所要時間
運動レベル

座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.44

ゆるむ・整う・軽くなる・ストレッチでつくる心身リセット習慣



簡単で効果的なストレッチを体験し、「お気に入り」を見つけましょう

【健康運動指導士が担当！】ストレッチによるリラクゼーションを体感し、メンタル不調やストレス対策につなげることができます。生活の中へのストレッチの取り入れ方を知り、日々のケガのリスクの軽減にも役立っていただけます。

所要時間
運動レベル

座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.45

肩こり・腰痛ゼロ職場を目指すコンディショニング講座



肩や腰の不快感の減少によるプレゼンティーズム対策に

【健康運動指導士が担当！】姿勢の崩れや利き脚が起因する筋肉の左右バランスのギャップを体感することで、身体の課題を発見します。無意識の業務動作が、無意識の筋疲労へとつながることに気づき、具体的な対策を知ることによって改善行動を促します。

所要時間
運動レベル座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.46

まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ



従業員の体力アップには職場全体のパフォーマンス向上につながります

【健康運動指導士が担当！】運動習慣の動機づけを行い、具体的な運動方法を知ることによって運動習慣を身につける従業員を増やします。運動強度を自由自在に調整できるので、年齢や体力、目的に関係なく、職場全員で運動習慣に取り組みます。

所要時間
運動レベル座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.47

仕事のパフォーマンスを上げる姿勢改善術



あなたの姿勢は大丈夫ですか？若々しい姿勢を手に入れましょう！

【健康運動指導士が担当！】日常生活での姿勢改善のコツをマスターすることで、若々しく活力ある身体づくりと身体的ストレスの軽減につながることができます。また、体幹部分の筋力向上によって代謝量の向上につながり肥満対策につながります。

所要時間
運動レベル座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.48

作業の合間に目・首・肩の疲れ対策



パソコンやスマホの利用による疲れを解消！

【健康運動指導士が担当！】情報機器作業のリスク・予防について学び、健康被害の予防のため自身の執務状況を振り返ります。情報機器作業時にかかるストレスの軽減法を知り、正しい作業姿勢を知ることにより、業務パフォーマンスの向上につなげます。

所要時間
運動レベル座学20分
運動40分
(★★)

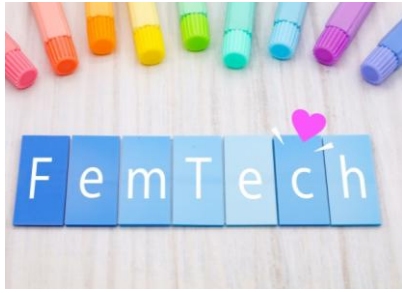
実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス



女性に限らず、男性にも受講いただきたい講座です。

【健康運動指導士が担当！】誰もが悩んでいるPMSや更年期障害、不定愁訴、高齢期におこる不調について学びます。悩みを放置せず、今からできることを身につけます。後半では、骨盤底筋運動や呼吸法を体験し、心身ともにリフレッシュします。

所要時間 運動レベル	座学45分 運動15分 (★)	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			



40代・50代からの対策で今後につなげましょう

【健康運動指導士が担当！】近年の高齢社会を見据え、働く世代の今から知っておくべき認知機能や認知症などの情報を学びます。正しい情報を知ることによって「認知機能低下予防のための生活習慣」を今日から始めることができます。

所要時間 運動レベル	座学45分 運動15分 (★)	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			

利用者の声

- 自宅で無理なく続けられそうな運動方法を教えていただきました。
- 肩こりに悩んでいたのが参考になりました。
- デスクワークの合間にもできそうだと感じました。
- デスクワークの際、目線の高さや姿勢を気を付けるようになりました。

