

# 令和8年度 健康づくり講座のご案内

- ☑ 健康・生活習慣を楽しく学んで、今日から実践しましょう
- ☑ 日頃の疲れやストレスを運動でリフレッシュしましょう
- ☑ 健康経営を推進し、従業員の健康づくりをサポート

オンライン  
受講  
無料

実施期間

令和 8年 10月 9日(金)～令和 9年 2月 25日(木)

日 程

月曜日～金曜日  
9時30分～18時の間で  
30分 or 60分 ※裏面参照

講座形式

オンライン

※事業所様の会議室等事務所内で  
受講

対 象

かがやき健康企業宣言事業所 様

定 員

1回あたり10事業所

※申込先着順・予定回数に達し次第  
終了

備 考

## ●オンライン講座について

オンライン形式のセミナーが実施できる環境※をご準備ください。複数の講座をお申込みできます。  
なお、通信料の負担は事業所様にお願いいたします。  
※インターネット環境、WEBカメラ、マイク、スピーカー、モニター等

留意点

●講座の録画・撮影は**禁止**とさせていただきます。

## 講座開催までの流れ

### Step 1 申込み

裏面の日程から希望する講座を選びWEBまたはFAXでお申込みください。

### Step 2 申し込み完了の連絡

1週間以内に担当者様宛にメールでご連絡いたします。

### Step 3 開催のご案内

講座開催の1週間前に、ご担当者様にメールにて講座参加のURL、アンケートをお送りします。

### Step 4 講座当日

講座開始10分前より入室が可能です。講座終了後、アンケートの入力をお願いいたします。

WEBまたはFAXにて必要事項をご入力(記入)の上、お申込みください。  
URLでの申し込みはこちら▶<https://forms.gle/F8D3ci12JMXhQhdz6>

FAX番号：0761-47-0656

事業受託先：公益財団法人 北陸体力科学研究所 宛

申  
込  
み  
で



細  
は  
講  
こ  
の  
ら  
詳



申込日：令和 年 月 日 参加申込締め切りは **14日前です。**

|                   |      |  |  |
|-------------------|------|--|--|
| 事業所名              |      |  |  |
| 事業所 住所            |      |  |  |
| フリガナ<br>ご担当者様氏名   | 電話番号 |  |  |
| メールアドレス           | @    |  |  |
| 希望の講座番号<br>(①～⑤⑩) |      |  |  |

●お申込み後1週間以内に、[wellness@sc-dynamic.com](mailto:wellness@sc-dynamic.com)より申込完了連絡をさせていただきます。  
万が一、連絡がない場合はお電話(0761-47-1214 担当：釜場)にてお問い合わせください。

健康づくり講座の日程は裏面へ

|             |   |                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                   |
|-------------|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動・エクササイズ推進 | A | デスクワーク・座りっぱなし対策！<br>エクササイズ《腰痛編》      | デスクワーク中の腰の悩みを解消するため、効果的なストレッチと筋トレを行います。                                                                  | ① 11月 5日(木) 11:30-12:00<br>② 12月 9日(水) 14:30-15:00<br>③ 1月15日(金) 16:30-17:00<br>④ 2月10日(水) 13:30-14:00                            |
|             | B | デスクワーク・座りっぱなし対策！<br>エクササイズ《肩こり編》     | 肩周りの血行促進と筋肉の柔軟性向上に役立つストレッチ・筋トレを行います。                                                                     | ⑤ 10月13日(火) 11:30-12:00<br>⑥ 11月25日(水) 14:30-15:00<br>⑦ 12月16日(水) 16:00-16:30<br>⑧ 1月18日(月) 10:00-10:30                           |
|             | C | 今日から実践！<br>姿勢改善のためのセルフケア             | 猫背やストレートネックなどの姿勢不良からくる「腰痛・肩こり」を解消するために、運動を通してセルフケアのポイントを学びます。                                            | ⑨ 10月29日(木) 11:00-12:00※                                                                                                          |
|             | D | こころとからだを整える！<br>リフレッシュヨガ             | 普段使わない筋肉を気持ちよく伸ばし、こころとからだの調整を図ります。疲れを感じている方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。                                        | ⑩ 10月21日(水) 17:00-17:30<br>⑪ 1月20日(水) 13:00-13:30<br>⑫ 2月 5日(金) 11:30-12:00                                                       |
|             | E | ロコモ予防対策！<br>元気に働くための転倒予防トレーニング       | ロコモティブシンドローム(運動器の衰え)とは何かを理解し、転倒予防に特化した筋力・バランス能力・柔軟性(ストレッチ)を高める運動を中心に行います。元気に働き続けられる体づくりのポイントを運動を通じて学びます。 | ⑬ 11月24日(火) 11:30-12:00<br>⑭ 12月21日(月) 14:30-15:00<br>⑮ 1月25日(月) 9:30-10:00<br>⑯ 2月17日(水) 16:30-17:30※                            |
|             | F | 手軽に始められる<br>リフレッシュ&体力アップ             | 年齢や運動経験を問わず、誰もが気軽に始められる運動を実践。運動不足解消をめざします。                                                               | ⑰ 10月27日(火) 15:00-15:30<br>⑱ 11月18日(水) 11:30-12:00<br>⑲ 12月 7日(月) 16:30-17:00                                                     |
|             | G | 自分のからだは自分で守る！<br>輝く女性のためのエクササイズ      | ホルモンバランスの変化に伴う不調や骨盤底筋群の機能低下など、女性の悩みに焦点をあてたエクササイズを行います。                                                   | ⑳ 10月28日(水) 9:30-10:00<br>㉑ 12月16日(水) 14:00-14:30<br>㉒ 2月19日(金) 16:00-16:30                                                       |
| 食生活・飲酒      | H | お酒と上手に付き合うための知識                      | お酒は生活に彩りを与えますが、飲み方次第では健康に影響します。賢くお酒と付き合うためのポイントを学びます。                                                    | ㉓ 10月19日(月) 10:00-11:00※<br>㉔ 11月 6日(金) 17:00-17:30<br>㉕ 1月 8日(金) 13:00-13:30<br>㉖ 2月12日(金) 14:30-15:00                           |
|             | I | 人生100年時代<br>食事で考えるライフコースアプローチ        | 各年代で意識すべき栄養摂取や食習慣の工夫を学び、病気の予防や健康寿命の延命につながる「食のライフプラン」を学びます。                                               | ㉗ 10月16日(金) 16:00-17:00※<br>㉘ 12月 2日(水) 14:00-14:30<br>㉙ 1月27日(水) 16:30-17:00<br>㉚ 1月29日(金) 9:30-10:00<br>㉛ 2月19日(金) 11:00-12:00※ |
| メンタルヘルス     | J | 知ることから始めよう<br>働く人のメンタルヘルス基礎知識        | メンタルヘルスに関する基本的な知識を習得し、ストレスのメカニズムや対処法などを学びます。                                                             | ㉜ 11月19日(木) 17:00-17:30<br>㉝ 2月18日(木) 11:30-12:00                                                                                 |
|             | K | こころの健康を職場から考える<br>セルフケアとラインケア        | 職場のメンタルヘルスは、個人の健康と組織の活力に不可欠。具体的な実践方法などを学びます。                                                             | ㉞ 12月17日(木) 10:00-11:00※                                                                                                          |
| 睡眠          | L | こころもからだもハッピーになる！<br>ぐっすり快眠生活         | 睡眠とメンタルヘルスの関係性について理解します。また、幸せホルモンのセロトニンと睡眠ホルモンのメラトニンをコントロールするための生活習慣のポイントをお伝えします。                        | ㉟ 10月 9日(金) 11:30-12:00<br>㊱ 11月 9日(月) 13:30-14:00<br>㊲ 11月30日(月) 14:00-15:00※<br>㊳ 2月25日(木) 16:30-17:00                          |
|             | M | 仕事のパフォーマンスを上げる！<br>睡眠・生活リズム          | 睡眠不足が仕事の生産性、集中力などにどう影響するかを理解します。また、作業効率を高めるためにおすすめのひとつである、パワーナップ(積極的仮眠)についても学びます。                        | ㊴ 11月10日(火) 11:30-12:00<br>㊵ 12月11日(金) 14:30-15:00<br>㊶ 12月25日(金) 11:00-12:00※<br>㊷ 1月14日(木) 13:30-14:30※                         |
| たばこ         | N | あなたと職場の健康を守る<br>今日から始める禁煙            | 禁煙を成功させるために、具体的なステップを紹介。「今日から実践できる禁煙」をめざします。                                                             | ㊸ 12月10日(木) 13:30-14:00<br>㊹ 2月 4日(木) 17:30-18:00                                                                                 |
| 女性の健康       | O | 講話とエクササイズで学ぼう！<br>女性特有の健康課題についての予防対策 | 性別、年齢に関係なく、女性特有の健康課題について理解し、実技も交えて学びます。男性の方にも知ってほしい内容です。                                                 | ㊺ 10月 9日(金) 14:30-15:00<br>㊻ 11月11日(水) 13:00-14:00※<br>㊼ 1月13日(水) 10:00-10:30                                                     |
|             | P | 働く女性のための<br>骨粗鬆症予防対策                 | 食事や運動による骨強化の具体的な方法など知っておくべき予防対策をわかりやすくお伝えします。                                                            | ㊽ 10月15日(木) 10:30-11:00<br>㊾ 11月12日(木) 14:30-15:00<br>㊿ 1月28日(木) 16:30-17:00                                                      |