

※講師派遣非対応

※★が多いほど運動強度が高いことを表しています。

※先着27事業所様限定

運動指導

① Renaissance Active Move ★★ ★

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。

② 椅子ヨガ ★ ☆ ☆

普段着のまま、椅子一つでご自宅でも職場でも気軽にできるヨガのポーズを紹介し、身体を動かすことの良さを体験します。

③ 効果的なウォーキング ★★ ☆

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。

ストレッチ

① 機能改善ストレッチ ★ ☆ ☆

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です。業務や日常の合間に行えるストレッチをご紹介します、疲労回復へ繋げていきます。

② からだチェック&エクササイズ ★★ ☆

動的ストレッチや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。

セルフケア

① 眼精疲労すっきりセミナー ★ ☆ ☆

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。

② 腸からはじめる生活習慣改善 ★★ ☆

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。

③ 心のリラクゼーション～自律神経編～ ★ ☆ ☆

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。

※講座は60分間程度（VODの場合は30～45分程度）です。

※オンラインまたはVODを選択できます。

※実施希望日の2か月前までにお申し込みください（※VODは実施希望日の1か月前）。