

個別型 健康づくり講座 のご案内

職場の健康に関するお悩み解消にご活用ください



受講無料
先着35社

健康運動指導士や
管理栄養士など
専門講師が担当します！

対 象 『高知家』健康企業宣言事業所 限定

期 間 令和9年2月まで

回 数 1事業所1回 60分

NEW !

形 式 ①VOD型(ビデオオンデマンド) … 動画を1ヶ月間見放題
②オンライン型(Zoomを利用) … ライブ配信
※どちらかをお選びください

おすすめ！

日 時 オンライン講座 平 日 9:00~19:00 開催
土曜日 9:00~17:00 開催
※上記以外の開催についてはご相談ください

申込から
受講まで
の流れ

STEP1 申込

裏面の申込書
に必要事項を
記入してFAX
またはメール
にて申込み

STEP2 打合せ

申込み内容確
認のため事業
所担当者様宛
に弊社担当者
よりご連絡

STEP3 開催

オンライン型は
Zoom招待状、
VOD型はVOD
招待状をメール
でお届け

STEP4 フォロー

講座受講後、
★受講特典★
ビデオオンデ
マンドサービス
をご提供

★ 受講特典 ★

特典

右の6本の動画をVODで
1ヶ月間無料でご視聴いただけます。

※事業所所属の全従業員様が利用可能です。
※視聴の際は簡単な登録が必要となります。

- ① 急上昇を防ぐことがカギ！血糖値対策(15分)
- ② 禁煙のすすめ(15分)
- ③ 女性の健康課題：基本編(15分)
- ④ 女性の健康課題：運動編(15分)
- ⑤ イスに座ったままストレッチ(15分)
- ⑥ ぽっこりお腹解消トレーニング(15分)

講座を受講
できなかった方
へもおすすめ！

紹介動画から講座内容がイメージできます！視聴はこちら



主催

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 高知支部

委託先

株式会社COSPAウエルネス
TEL 06-6262-6926(平日9時~17時30分)
FAX 06-6262-6949

お申込み等詳細は裏面をご確認ください

協会けんぽ 高知支部 健康づくり講座 申込書

項目	N.O.	講座名	おすすめポイント
運動	1	未来の自分を守る5分の運動習慣	運動不足を解消することで得られるメリットを確認し、職場での健康増進の取り組みを後押しします
	2	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	ストレッチによるリラクゼーションを体感し、ストレッチを生活の中に取り入れることで、メンタル不調やストレス対策につなげましょう
	3	肩こり・腰痛ゼロ職場を目指すコンディショニング講座	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し、肩こりや腰痛など身体の課題と対策を発見しましょう
	4	まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ	運動強度を自由自在に調整できる簡単筋トレ(タオル筋トレ)は、年齢や体力・目的に関係なく、職場全員におすすめです
食事・栄養	5	管理栄養士が教える今日からできる食事の基本	働く人がムリなく食生活を整えるための講座です。クイズを交えながら実践しやすい知識を楽しく学びます
	6	コンビニや外食でムリなく整えるコツ	働く人がムリなく食生活を整えるための講座です。クイズを交えながら実践しやすい知識を楽しく学びます
	7	腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境	腸から体調を整えたい方や、日常に無理なく腸活を取り入れたい方におすすめです。誰でもできる簡単な筋トレやストレッチも紹介します
	8	飲酒習慣を整える健康マネジメント講座	飲酒の基礎知識と健康リスクを学び、セルフチェックと行動改善法を通じて働く世代が無理なく飲酒習慣を整える内容です
	9	食事から整える“疲れリセット習慣”【運動体験あり】	生活リズムを整え、疲労回復と快眠をサポートする具体的なコツを紹介します。仕事のパフォーマンス向上や、疲れやすさを感じる方におすすめの内容です
	10	働く世代のためのタンパク質活用術【運動体験あり】	毎日の食事でどれくらい必要なのか、どう摂れば効率が良いのかなどを学び、代謝アップにつながる簡単トレーニングもその場で一緒に実践します
メンタルヘルス	11	ストレスに強い自分をつくる！セルフケア実践講座	レジリエンスや自律訓練法などストレスと上手に向き合うための具体的対策を学びます。自分に合った解消法がきっと見つかります
	12	チーム力を高める心理的安全性の作り方	心理的安全性の定義やメリットを知り、チームづくりの秘訣や具体例、心理的安全性を高めるリーダーシップの重要性を学びます
	13	アサーティブ×ロジカルで思いが届くコミュニケーション	アサーティブ(自分も相手も大切にできるスキル)とロジカル(相手が理解しやすいスキル)の両方を身に付けてコミュニケーション力に自信をつける講座です
	14	毎日爽快！自分のための睡眠講座	睡眠のメカニズムや睡眠の質や量を高めるポイントを知って、自身の睡眠を振り返りましょう。自分に合った対処法を見つけ、さっそく試してみませんか
その他	15	働く世代のための認知症予防対策！【運動体験あり】	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で「認知機能低下予防」を今日から始めましょう

FAX番号 06-6262-6949

事業所名			
事業所記号	※7～8桁の番号	参加予定人数	名（端末台数 台）
担当者名	（ 所属 ）		
所在地	〒		
電話・FAX	電話	FAX	
E-mail	@		
講座形式	①VOD型 ②オンライン型（Zoom） ※どちらかに○をしてください		
①VOD型 視聴開始日	月 日 ※左記の日程に合わせてURLをお送りします		ご希望の講座番号を1つ記入してください
②オンライン型 希望日時	第1希望	月 日（ ） ： ～	
	第2希望	月 日（ ） ： ～	
	第3希望	月 日（ ） ： ～	
連絡事項			

【メールでお申込みはこちら】



kenko@cospa-wellness.co.jp

※二次元コードから申込先へのメールが開きます

