



協会けんぽ京都支部
公式キャラクターふうらくん

レポート

健康講座をご利用しませんか

協会けんぽ京都支部では、昨年度に引き続き、**健康宣言事業所及び健康保険委員事業所**を対象に、**健康講座（無料）**を実施します。

今回、株式会社バックテック（令和8年度委託事業者）による「健康講座」を開催しましたので、その様子をご紹介します。

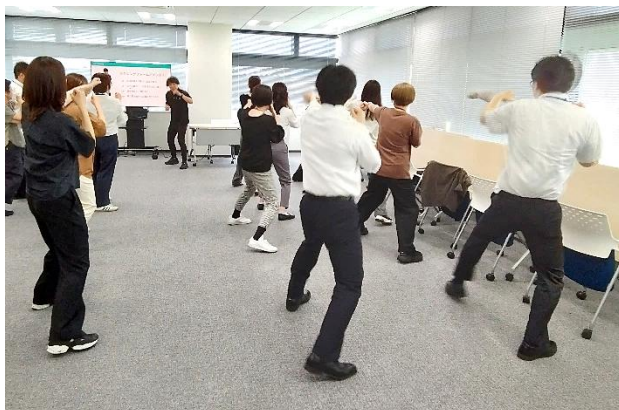
昨年度一番人気！

テーマ

一気に運動不足解消！ボクササイズ体験でリフレッシュ

今回の健康講座では、元プロボクサーの先生から、ボクシングの動きをベースにした有酸素運動「ボクササイズ」を開催しました。特別な道具も広いスペースも必要とせず、初心者でも無理なく取り組めることが魅力です。

講座は講義5分・実践50分という構成。はじめに講師からストレッチや足の動き、ジャブ・ストレートといった基本動作とフォームのポイントを学び、いざ実践へ。



実践が始まると、会場のあちこちから笑い声が上がりました。動きに戸惑いながらも、参加者同士が自然と声をかけ合う場面もあり、終始なごやかな雰囲気が進みました。

一人で行う運動とは違い、周囲と一緒に体を動かすことで、楽しみながら運動できるだけでなく、仲間とのつながりも感じられる内容でした。

参加者の声

「意外とあの人の動き、すごかった」「普段しゃべらない人と話せてよかった」「体が温まって、終わった後すっきりした」「意外とちゃんと汗をかいた」といった声があり、笑いコミュニケーションを通じて運動意識が高まる充実した時間となりました。



京から取り組む健康事業所宣言のエントリーを募集しています

「事業所訪問型」の健康講座は、「健康宣言」へのエントリーが必要です。

健康づくりの専門家による健康講座を実施しています（事業所訪問・オンライン開催）。ぜひ、この機会に「健康宣言」にエントリーしましょう！



その他のサポート

健康測定器貸出サービス・事業所健康度カルテ健康情報誌（季刊誌）の提供 など

エントリーはこちらから