

スポーツクラブネサンス

①カラダかわるセミナー

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を実践することを目的にしています。特定保健指導の継続者に対しても強くお勧めできるセミナーです。

②腸から始める生活習慣改善

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

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。日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣がとれるようになるプログラムです。

③からだマネジメントセミナー～生活習慣改善～

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。

④知っておきたい アルコールと健康

オンライン講座

VOD・DVD

普段は何気なく捉えている「飲酒」についての理解を深め、今後のアルコールとの付き合い方を考える機会となるセミナーです。

⑤効果的なウォーキング

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

歩くための正しい姿勢や歩幅、カラダの使い方を学びます。いつもの歩き方をエクササイズに変えることで、無理なく継続できる運動習慣を身につけられます。

⑥肩こり・腰痛エクササイズ

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

肩こりや腰痛について講話で学び、予防にもつながるストレッチ、筋トレを実践します。肩こり・腰痛予防のリテラシー向上を図ることができます。

⑦Renaissance Active Move

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

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んでいきます。可動域を広げる動的ストレッチや、日常生活に簡単に取り入れることのできる筋力トレーニング、ご自宅で気軽にできる有酸素運動をご紹介します。

⑧からだチェック&エクササイズ

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、転倒予防に関するリテラシーの向上を図ります。また、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。

⑨椅子ヨガ

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

椅子ひとつで、普段着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。心と体のバランスを整えることでエネルギーがみなぎります。

スポーツクラブネサンス

⑩知っておきたいたばこ健康

オンライン講座

VOD・DVD

喫煙をすることで喫煙者・非喫煙者に与える健康被害やその他の影響について理解し、喫煙者は禁煙行動に、非喫煙者は喫煙者に対して禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。

⑪心のリラクゼーション～自律神経編～

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を体験するプログラムです。日常生活で実践しやすい内容のため、気軽にリフレッシュすることができます。ストレス対策としての「セルフケア」にお勧めです。

⑫眼精疲労すっきりセミナー

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

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。

⑬機能改善ストレッチ

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

肩こりや腰痛の予防を主としたストレッチプログラムです。お仕事の合間でもできる簡単なストレッチで、疲れを解消しリフレッシュに繋がります。

⑭スリープタフネスセミナー

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得できる、実践型のプログラムです。睡眠に対しての正しい知識と行動を身につけ、仕事のパフォーマンス向上を狙います。

⑮メンタルタフネスセミナー

講師派遣

オンライン講座

VOD・DVD

ストレスの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する力を養います。出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業のパフォーマンス向上におすすめです。

⑯知っておきたい がん予防

オンライン講座

VOD・DVD

がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学びながら、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。

※出張講座は定員30名・60分間（31名以上は講師2名体制）

※オンライン講座、VOD、DVDセミナーは約35～60分間

※VOD、DVDの視聴期間は各月1日～月末までの視聴が可能です。