

出前健康づくり講座 を受講してみませんか?

無料



協会けんぽ宮城支部では **職場で働く皆さまの健康づくり** を応援するため、専門のスタッフが皆さまのお勤め先に直接お伺い (オンラインも可) する **出前健康づくり講座** のご案内を行っております。

POINT

健康経営優良法人認定への取組みにもつながりますので、ぜひご活用ください。

対象

職場健康づくり宣言に登録している事業所様

※登録していない事業所様は、講座申込と同時に登録していただいてもかまいません。
※「職場健康づくり宣言」への登録は無料です。詳しくはHPをご覧ください。

期間

令和9年

3/31 (水) まで

※定数に達し次第終了いたします

講座内容

スポーツクラブ ルネサンス



詳しくはこちら▶

食事

- カラダかわるセミナー
- 腸から始める生活習慣改善
- からだマネジメントセミナー
～生活習慣改善～
- 知っておきたい
アルコールと健康

運動

- 効果的なウォーキング
- 肩こり・腰痛エクササイズ
- Renaissance Active Move
- からだチェック&エクササイズ
- 椅子ヨガ

その他

- 知っておきたい たばこと健康
- 心のリラクゼーション～自律神経編～
- 眼精疲労すっきりセミナー
- 機能改善ストレッチ
- スリープタフネスセミナー
- メンタルタフネスセミナー
- 知っておきたい がん予防

野村不動産 ライフ&スポーツ

※オンライン、VOD、DVD 形式のみとなります。



詳しくはこちら▶

- 栄養・食事管理
レベルアップのコツ
- 腸活で改善する健康課題
- 知って活用
アルコールマネジメント法

- 脱メタボできる
生活改善のコツ
- ロコモ・転倒予防のための
運動ルーティン

- 頭痛・肩こり分かって改善
- 知って考える禁煙
- 睡眠が今より満足できるコツ
- 分かって実践ストレスケア
- 詳しくなろう女性のウェルネス
- 今日からできる腰痛予防
- 健診結果を知って、活かす
- 油断しないための熱中症対策
- 口腔ケアで生活の質向上

セントラル スポーツ

※講師派遣、オンライン形式のみとなります。



詳しくはこちら▶

- バランスの良い食事
(低栄養に注意・10食品群等)
- 減塩
- 免疫力アップ

- エアロサーキット
- リズム体操
- ファイトアタック (格闘技系)
- イスヨガ体操
- 健康ウォーキング

- ベーシックヨガ
- ピラティス
- 肩こり腰痛予防・改善セミナーまたはストレッチ
- 生活習慣病予防・改善セミナー
(講話+実技)
- ロコモティブシンドローム予防・改善セミナー
(講話+実技)

日本産業カウンセラー協会

※講師派遣、オンライン形式のみとなります。



詳しくはこちら▶



- メンタルヘルス ラインケア (管理監督者向け)
- メンタルヘルス セルフケア (一般従業員向け)
- メンタルヘルスの基本は良い睡眠から
(全従業員向け)
- レジリエンス (心の回復力) 向上
(全従業員向け)

宮城産業保健総合支援センター

- 若年労働者向けメンタルヘルス教育 (若年者向けセルフケア)
- 管理監督者向けメンタルヘルス教育 (管理者向けラインケア)

申込方法

裏面の申込書を FAX または郵送で提出ください。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 宮城支部

お問い合わせ先

TEL : 022-714-6850

※音声ガイダンス「4」を選択ください。

登録はこちら▶

宮城支部
メルマガ
会員募集中!



宮城支部
公式LINE
友だち募集中!



FAX

022-714-6857

全国健康保険協会（協会けんぽ）
宮城支部 企画総務グループ 行

郵送の場合

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階

出前 健康づくり講座 申込書

1. 事業所	名称	(事業所記号)		
	所在地	〒 -		
	ふりがな 担当者			
	TEL・FAX	TEL ()	-	
		FAX ()	-	
	MAIL	@		
2. 講座希望日 時	第1希望	令和 年 月 日 (曜日)	午前	午後
	第2希望	令和 年 月 日 (曜日)	午前	午後
	第3希望	令和 年 月 日 (曜日)	午前	午後
3. 開催希望テーマ ※希望するテーマを1つ ○で囲んでください。	●ルネサンス(①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯) ●ライフ&スポーツ(①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭) ●セントラル(①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬) ●カウンセラー(①・②・③・④) ●宮城産業保健総合支援センター(①・②)			
4. 会場	名称			
	所在地	〒 -		
5. 対象者	人数	約	名(男性約	名、女性約
	年代	概ね	歳 ~	歳
	主な業種			
6. その他 要望事項	オンラインやVOD・DVDの要望がある場合は、こちらに希望を記入してください。			

←メールアドレスは大きく鮮明に記入してください

留意事項

- お申込みは、開催希望日時の1か月前までに行っていただきますようお願い致します。
- セミナーの日程等は、ご希望に添えない場合があります。
- 会場にかかる費用、お申込者様側のオンライン通信費およびその他備品などにかかる費用はお申込者様のご負担になります。
- プロジェクター、スクリーン等を使用するのセミナーをご希望の事業所様につきましては、誠に恐れ入りますがお申込者様のご負担で機材のご準備、設置までをお願い致します。
- 出前講座終了後に担当者様等へのアンケートの記入をお願い致します。
- 講座当日の天災、講師の体調不良など突然のアクシデントにより、急遽キャンセルが発生する場合があります。