

協会けんぽ 大阪支部 健康講座 申込書

項目	N O	講座名	おすすめポイント	集合型オンライン講座開催日 (14:00開始)
運動・身体活動	1	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、メンタル不調やストレス対策につなげることができます	7/6(月)
	2	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	10/23(金)
	3	作業の合間に目・首・肩の疲れ対策	情報機器作業のリスク・予防について学び、正しい作業姿勢を知ることによって業務パフォーマンスの向上につなげましょう	11/10(火)
	4	職場でできる簡単体力測定【訪問のみ】	自身の体力レベルを知り、運動をはじめめるきっかけにつなげます。「これならできる!」と感じる運動の体験で、職場のパフォーマンス向上につなげます	集合型講座は ございません
食事・栄養	5	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	12/17(木)
	6	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	1/20(水)
	7	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	9/4(金)
	8	健診データを活かした運動・食事の健康戦略【運動体験あり】	健診データをどのように日常の健康づくりに結びつけるかをわかりやすく解説します。運動・食事それぞれの目標設定のコツや、取り組み継続のポイントをご紹介します	①7/16(木) ②2/9(火)
メンタルヘルス	9	管理職必見! 部下の不調に早期対策(ラインケア)	職場でのメンタルヘルス不調のサインに早期に気づくポイントや相談対応のヒントなど実際に使える具体的な方法をご紹介します	9/10(木)
	10	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	6/23(火)
	11	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	10/5(月)
	12	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	8/19(水)
その他	13	たばこ健康をやさしく学ぶ講座	我々が想像している以上に大きな範囲で生活・未来にまで影響を及ぼしています。たばこを吸う人も吸わない人もたばこの害について考えてみましょう	8/6(木)
	14	女性の健康課題とセルフケア対策【運動体験あり】	誰もが悩んでいるPMSや更年期障害について学び、悩みを放置せず今からできることを身につけましょう。骨盤底筋運動や呼吸法を体験します	9/28(月)
	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	7/29(水)

FAX番号 06-6262-6949

15講座を「集合型オンライン講座」として開催いたします。複数の受講も可能です。お申込みいただいた事業所担当者様にZoom招待状をお送りいたします。参加アカウント数が上限に達した場合は、参加できない場合がありますのでご了承ください。

事業所名		健康保険の記号	
保険者番号	01270016	参加予定人数	
担当者名	(ご所属)		
所在地・電話番号	〒		
電話番号			
E-mail	@		

A: 個別講座 (1事業所1回1講座のみ利用可)

形式(どちらかに○)	講座番号(1つ)	第1希望	月	日()	:	~
事業所訪問 ・ オンライン (Zoom)		第2希望	月	日()	:	~
		第3希望	月	日()	:	~

B: 集合型オンライン講座 (4講座まで受講OK)

講座番号 (4つまで)	※各項目1つが原則です	アカウント数	
----------------	-------------	--------	--

【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

