

協会けんぽ静岡支部加入事業所限定 「職場の出張健康運動講座のご案内」

※無料でご参加いただけます。

事業所で健康づくりに 取り組んでみませんか？

先着
100社まで！

従業員の
健康増進



生活習慣病予防
口コモ防止

企業イメージ
アップ

ふじのくに健康宣言事業所
健康経営優良法人
スポーツエールカンパニー

生産性の
向上



アブセンティーズム
プレゼンティーズムの改善

シンコースポーツが実施する運動指導実績

静岡県内自治体や企業から72事業を受託し、年間650回を超える運動指導を実施し、事業所の健康づくりをサポートしています。



測定プログラムについて

好評

体組成測定やシセイカルテなどの測定プログラムも好評です。
測定を行うだけでなく弊社指導員による結果の解説や結果に伴う運動指導も実施しています。



InBody



SK シセイカルテ



YouTubeの限定動画配信や運動DVDの貸出もしています!!



講座の詳しい内容は裏面へ

シンコースポーツ(株)が実施する講座内容



講座番号	講座名	イメージ	講座内容
機能改善系・ストレッチ			
①	バランスパフォーマンスUP		仕事の合間に体幹強化！転ばないカラダをつくろう！ 自重テストでバランスを確認し、運動機能の衰えを予防！座ってできるストレッチで姿勢改善や肩こり・腰痛対策も。転倒防止トレーニングで健康な体づくりを始めましょう！
②	肩・腰・膝メンテナンス		つらさをためない体へ。今日から始める肩・腰・膝ケア 要望の多い肩・腰・膝の不調について、予防・改善につながる内容を分かりやすく実践する講座です。ストレッチを中心に、日常生活でも無理なく取り入れられる運動内容で実施します。
③	ブレイクストレッチ・リセットタイム		深呼吸でストレスオフ！働くあなたのリラックス習慣 ゆったりストレッチとバランス運動で姿勢を整え、肩こり・腰痛を予防。呼吸を意識し、心身のリラックスとストレス緩和を促します。
生活習慣病予防			
④	自宅で出来る筋力アップ(予防)		将来の不安に先手！下肢&体幹を鍛えるロコモケア 椅子を使った安全な筋力トレーニングとストレッチを中心に、転倒予防と日常で続けられる運動習慣を身につけます。
⑤	健康づくりセミナー		生活習慣、運動から整える。今日の一步が予防になる 運動の講義・実技をメインに、包括的に健康について意識を高める講座です。運動による効果や生活習慣を変えるポイントを学び、継続しやすい運動を実践していきます。
⑥	大腰筋を使ったウォーキングと大腰筋体操		体幹をうまく使って、楽に長く速く歩くことが出来るようになろう 日常生活に欠かせない歩行動作に関わる大腰筋を使ったウォーキング方法を練習し、体の機能をうまく使いながらコアを動かして体幹、バランス能力の維持・向上を図る講座です。
簡単ワークアウト&エクササイズ			
⑦	脂肪を燃やして筋力アップ		オフィスで完結！手軽に脂肪燃焼 アクティブストレッチで筋肉をほぐし、オフィスでもできる簡単な中～高強度のエクササイズで、脂肪燃焼・筋力アップを目指し、疲れをリフレッシュ。仕事の合間に健康をサポートします！
⑧	トレーニングチューブワークアウト		仕事の合間に筋力UP!チューブで効率よく鍛える チューブを使った自重トレーニングでオフィスでも筋力アップ。ストレートネックや巻き肩改善、肩こり・腰痛予防に効果的な簡単ワークアウトで健康的な体作りをサポート！
⑨	ボディメイクエクササイズ		身体の気になるところを気軽にシェイプアップ！ ボディラインを整えることで筋力アップを目指し、脂肪が燃えやすくなる身体づくりを目指す講座です。簡単なエクササイズでは物足りなくなってきた方が取り組みやすい内容です。
測定プログラム			
⑩	体組成測定会 InBody		数値で知る自分のカラダ！InBodyで健康管理を強化 測定器を使って筋肉量と脂肪量を部位別に数値化し、現在の身体状態を詳しく確認。これにより、健康目標を明確にし、効果的なトレーニング計画が立てられます。
⑪	カラダゆがみAIチェック SK シセイカルテ		働くあなたの姿勢、大丈夫？今すぐチェック！ 最先端AI姿勢分析アプリ「シセイカルテ」で姿勢を数値化・スコア化。負担部位を特定し、日常的に実施できるストレッチを提供します。
スポーツレクリエーション			
⑫	スポーツレクリエーション(ポッチャ)(モルック)		楽しく動いて、運動習慣の第一歩 運動を始める第一歩を後押しするスポーツレクリエーション講座です。ポッチャやモルックなど参加しやすい種目を実施し、社内コミュニケーションの促進にもつなげます。
映像形式			
⑬	シンコースポーツ(株)独自映像プログラム 生活習慣予防プログラム 他		YouTubeでの運動動画配信/運動DVDの貸出 シンコースポーツ独自の運動プログラムをいつでも気軽に取り組みます！忙しくてなかなか運動に取り組めていない方もスキマ時間で実践してみましょう！

- お申し込みは、実施希望日の1ヶ月前を目安にお願いいたします。1ヶ月未満の場合は、ご相談ください。
- 開催日の7日前を過ぎるとキャンセルできませんので、ご了承ください。
- 講座の開催は1事業所あたり1回とさせていただきます。講座の所要時間は約1時間です。
- 講座ごとに必要な準備(椅子、汗拭きタオル、電源など)が異なります。詳しくは事前にお問い合わせください。
- 定員について、①～⑪は30名程度、⑫は15名程度が目安です。
- オンラインでの推奨参加人数は最大100名程度です。
- 実施内容に関して特別なご希望がある場合は、ご相談ください。

シンコースポーツ株式会社

