

令和8年度

やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー（運動編）



01

体成分測定&セミナー

インボディ分析で体重・体脂肪はもちろん、筋肉バランスが把握可能。身体的健康を測定します。



02

姿勢分析測定&セミナー

姿勢分析測定で筋肉の「硬縮」「弱化」箇所の特定。事前に把握をすることで未然にケガや体調不良の予防に繋がります



03

セルフストレッチ教室

長時間の仕事による肩こりや腰痛を解消し、社員の健康をサポートすることで、業務効率の向上を目指します。



04

体力測定プログラム

握力、片足立ち、長座体前屈など現状の体力を数値化し、将来の健康リスクを可視化します



05

反射神経トレーニング (REAXION)

光るポッドで反射神経や集中力を強化。楽しみながら認知機能を活性化し、運動不足解消や認知症予防を実現。



株式会社セルヴァンスポーツ

〒 990-0004 山形県山形市上山家町705-5

MAIL esport140918@gmail.com