

令和8年度

やまがた

健康企業宣言事業所向け

理学療法士が教える

# 健康づくりセミナー

## 運動編

株式会社モーシェ

moshe  
Conditioning & Fitness Gym



### モーシェの特徴

モーシェは **医療機関での豊富な知識と経験を持つ理学療法士** が在籍。

多様な身体の不調に向き合ってきた経験を基に、専門性を活かした予防アプローチを提供し、生き活きと働き続けられる身体づくりを支援しています。



### プログラムの特徴

解決すべき課題に対して

さまざまな運動方法



を組み合わせアプローチします。

### プログラム構成

習慣化をめざし、理論と実践でしっかり身につきます。

#### 理論 (30分)

課題解決に必要な理論をわかりやすく解説します



復習資料付き

#### 実践 (30分)

理論に基づいた解決策をレクチャーします



### 選べるセミナープログラム

申込番号	セミナータイトル
14	腰痛予防プログラム 基礎編
NEW 15	腰痛予防プログラム 応用編
16	転倒予防プログラム
17	ストレス解消プログラム
18	姿勢改善プログラム
19	眼精疲労予防プログラム
NEW 20	筋力向上プログラム
NEW 21	疲労改善プログラム
22	メタボ予防プログラム
23	足のゆがみ予防プログラム
24	女性の骨盤ケアプログラム