

令和7年度 健康づくり講座開催のご案内

先着順

※100社まで

受講料

無料

対 象

協会けんぽ愛知支部の健康宣言チャレンジ事業所

実施期間

令和8年3月31日（火）まで ※原則1事業所あたり1回（枠に限りがございます）

実施時間

1講座60分 平日9時～最終開始19時 ※土日・祝日・夜間開催は要相談

講座ラインナップ

No.	テーマ	講座名	こんな事業所におすすめ	運動強度
①	食事 栄養	栄養管理で不調改善	不規則な食生活を正常まで修正したい	強度2
②		栄養管理で超美容	より高度な栄養管理を覚えたい	強度2
③		腸活セルフケア	腸の働きを勉強して食生活を見直したい	強度2
④	運動の 実践	カラダのコリ・張り改善	体のだるさ、重さで困っている方が多い	強度3
⑤		運動習慣化が上手くい	これから習慣化したい又は過去に失敗経験がある	強度3
⑥		隙間時間のプチエクササイズ	運動時間が確保できないが運動したい	強度3
⑦	睡眠	睡眠満足度アップのコツ	仕事形態で生活リズムが不規則になりやすい	強度1
⑧		正しく理解、不眠症	従業員様の睡眠に大きな課題がある	強度1
⑨	その他	禁煙の大切さに気づく	喫煙者が減らない、禁煙施策に悩んでいる	強度2
⑩		リラクセーションヨガ&瞑想	職場内のコミュニケーション量を増やしたい	強度3
⑪		女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題に理解の低い方が多い	強度2
⑫		今からできる口コモ対策	運動量が少なく体力低下が気になる方が多い	強度1
⑬		知って納得健診結果	健診結果に対して危機感が低い方が多い	強度2
⑭		口まわりケアで疾病予防	職場で歯科診療にかかる方が多い	強度2

ー充実の全14講座！楽しく学べて、実践できます！ぜひ、従業員様の健康づくりにお役立てくださいー

※ 協会けんぽ愛知支部から委託された野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社が責任と誠意をもって実施します！

お申込みは裏面をご覧ください



お申込みから講座実施までの流れ

STEP1_お申込み

表面をご参照のうえ
講座名と実施形式
(オンライン・訪問)
をお選びください

STEP2_日程調整

【3営業日以内】
弊社よりご担当者様へ
ご連絡し日程・内容を
調整します

STEP3_資料送付

【実施7日前(目安)】
実施形式により事前に
資料・URLを送付します

STEP4_実施

講座終了時に
アンケートのご協力を
いただきます

お申込み

1

受講したい講座を選択してください

※表面の講座ラインナップより受講したい講座名をお選びください
(複数のテーマを組み合わせることもできます)

2

実施形式を選択ください

オンラインor訪問の形式をお選びください

実施形式

オンライン型 

訪問型 

カスタマイズ

通常は1テーマ60分講座ですが
複数のテーマを組み合わせ
合計60分とすることも可能です

▶カスタマイズを希望される方

弊社より日程調整のご連絡をした際に
お申し出ください
(3種類まで組合せ可能です)

当社課題の
該当講座は
講座Aと講座B
ですね



講座A

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(応用)
10分



運動
30分

講座B

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(応用)
10分



運動
30分

2つの講座の基本編までを組み合わせ
運動のご案内が20分となります

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分



運動20分

各講座の座学部分を難易度別に3分割しています。

3

WEB、申込書送付 (FAXorメール) もしくは電話でお申込み

WEBの場合は以下URL、もしくは二次元コードより専用サイトからお申し込みください

申込専用
サイト

https://megalos.co.jp/houjin/seminar/r7kyoukaikenpo_aichi/

各セミナーのサンプル動画もご用意しておりますので
是非アクセスしてみてください！



申込先

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

【電話】 03-6777-1234 【メール】 megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

協会けんぽ愛知支部は令和7年度健康づくり講座を上記の事業者に業務委託しています。