

NO	項目	講座名	講座内容	業務実施事業者
1	身体活動・運動	運動経験ゼロでも座ってできる運動不足対策	有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ体操を組み合わせたプログラムを体験します。自分の体力に合わせたカスタマイズ方法も伝授します。	株式会社COSPAヘルネス
2		元気に働くためのゆっくりストレッチ	心理的なストレスと筋肉が緊張するストレス反応を知り、硬くなった筋肉をゆるめるテクニックを体験します。	
3		動作のクセを見直す腰痛対策	立つ・しゃがむ・歩く等の動作を楽にする方法を学びます。腰痛の発生する仕組みを理解し、腰痛対策おすすめのエクササイズを体験します。	
4		ストレスや作業姿勢による肩こりの対策	職場のパフォーマンス低下を招く肩こりの正体とは？肩と首の筋肉をゆるめ、緊張をゆるめる姿勢ポジションを作りましょう。	
5		まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ	リフレッシュから筋力強化まで運動強度の調整ができるタオル筋トレでトレーニングマシンを再現します。	
6		運動講座おまかせ 2種類ミックス (運動実技メイン)	さらなる運動習慣の推進を目指す事業所向けの講座です。肩こり対策・腰痛対策・運動不足対策・タオル筋トレ・ストレッチなど 2種類の内容を組み合わせておこないます。	
7		年齢に負けない「脳力」と「体力」をつくる！	認知機能対策について学び、早い時期からの対策を身に付けましょう。脳活性化につながる運動(デュアルタスクトレーニング)や脳トレを体験します。	
8	食事・栄養	コンビニや外食の上手な活用方法	お惣菜の食品成分表示の確認方法や食材クイズを通じて栄養バランスを改善する方法を楽しく学習します。	
9		ゼロカロリー食材で体重管理・健康管理	ゼロカロリーや低カロリー食材の活用方法、食事のボリュームを減らさずにカロリーをおとす方法をクイズ形式取り入れながら学びましょう。	
10		時間栄養学で体内時計を整えよう	1日の過ごし方、生活習慣(時間)を見える化し振り返ります。体内時計を整える生活習慣のポイントをご紹介します。	
11		選んで食べて脂肪燃焼サポート	カロリーと体重の関係など脂肪燃焼のメカニズムをしり、脂肪を減らすために必要な栄養素を考えます。サプリメントの活用のコツもご紹介。	

NO	項目	講座名	講座内容	業務実施事業者
12	メンタルヘルス	初めてのラインケアにもオススメ！ 自分も周りもケアするために	メンタルヘルス不調は企業にとって年々大きな問題になっており、誰しもが他人事ではなく自分事として予防・対処することが肝要です。セルフケアだけでなく、周囲の支援も大変重要。自分も同僚も守るための必要な知識を学んでいただけます。	株式会社ドクター・トラスト
13		ストレスに負けない しなやかなこころの作り方	現代の生活ではストレスの源を完全に取り除くのは難しいため、ストレスに折れないしなやかな心「レジリエンス」が注目されています。明日から使えるメンタルトレーニング術をお伝えします。	
14		怒りとの付き合い方講座	人は様々な感情を持っており、それを表現しながら生きています。怒りという感情を持つことは問題ありませんが、その感情に振り回されると、メンタル不調や周りへも影響を与えてしまうこととなります。今回の講座では、ワークを交えながら怒りとの上手な付き合い方を学びます。	
15	睡眠	良質な眠りでこころも身体もスッキリ！ 睡眠力向上セミナー	睡眠の質が悪い、寝つきが悪いという方に自身の睡眠課題を理解してもらい、その睡眠課題の改善方法を伝えます。睡眠に課題を抱えている方にお勧めです。	
16	その他	職場の元気の土台！ コミュニケーション講座	職場の重要課題、メンタル不調やハラスメントの根底にはディスコミュニケーション(質的課題)が存在します。円滑なコミュニケーションスキルを学ぶことで、より良い職場づくりに役立てていただけます。	
17		吸う人も吸わない人も たばここと健康の話	喫煙・受動喫煙は個人の健康リスクを増加させるだけでなく、企業成長にも影響を与えます。喫煙による健康被害とともに、禁煙方法や企業でできる喫煙対策についてお伝えします。	
18		これからも元気に働くために！ 健診結果の見方と活かし方	毎年受ける健康診断の必要性や、健診結果で見るべきポイントをご存知ですか？具体的な健診結果の上手な読み解き方や項目をご紹介するだけでなく、生活習慣改善への活かし方を合わせてお伝えします。	
19		今や現代病？！ 目からうろこの「目」の話	生活や仕事に欠かせないスマホやパソコンにより、現代人はVDT症候群に陥りやすくなっています。また、アイフレイルも注目されてきている今こそ、正しい目のケアを学び、日常生活に取り入れてみましょう。特にデスクワークの方にお勧めです。	
20		女性のカラダと仕事の向き合い方 (どなたでも参加可)	女性の誰もが悩んでいるカラダのことを対策とともに学びます。更年期対策や骨盤底筋運動などを体験し、自分に合った対策法を見つけましょう。	