

令和5年度 出前健康講座 プログラム一覧表

テーマ	講座名	イメージ	おすすめポイント	最大参加人数
			実施概要	実施時間
動いて整える 運動セミナー	①カラダが喜ぶ骨格調整 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 運動不足解消 ご自分の身体のクセに気づき、かんたんな動きを通して骨格を本来あるべき場所へもどします。身体を動かすことの良さや楽しさ、爽快感を得ることで、運動に取り組むことの大切さについて学ぶことのできる運動プログラムとしておすすめです。	対面：30名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース座った状態で両腕を広げて動けるスペース			60分
	②アクティブトレーニング (Renaissance Active Move) 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 運動不足解消・メタボ予防 ご自身の体の状態をチェックし、身体活動量の増やし方について学んでいきます。可動域を広げる動的ストレッチや、日常生活に簡単に取り入れることのできる筋カトレーニング、ご自宅で気軽に行える有酸素運動をご紹介します。日々の生活の中で運動不足を抱える方にもおすすめです。	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース前後左右2mほど動けるスペース			60分
肩こり・腰痛対策	③機能改善ストレッチ 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 肩こり腰痛予防 肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチを体験します。お仕事の合間やご自宅で実践することで、日々の疲労解消にも繋がります。会議や研修などのリフレッシュにもおすすめです！	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース座った状態で両腕を広げて動けるスペース			60分
ストレス マネジメント	④ヨガでリラックス 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 メンタルヘルス 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとして、おすすめです。	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース座った状態で両腕を広げて動けるスペース			60分
	⑤心のリラクゼーション ~自律神経編~ 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 メンタルヘルス 心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律神経法」を、心地よい音楽の中で行うことで、ご自宅や職場で気軽にできるリラックス方法を体験します。ストレス対策としての「セルフケア」にもおすすめです。	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース座った状態で両腕を広げて動けるスペース			60分
リフレッシュ	⑥脳と体のリフレッシュエクササイズ 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 ストレス解消 脳を活性化させるシナプソロジーを行い、脳をリフレッシュします。肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチも行います。お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にも繋がります。	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース両腕を広げて動けるスペース			60分
疲労改善・ 眼精疲労対策	⑦VDT疲労改善 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 疲労改善・眼精疲労予防 情報機器作業について理解を深め、肩こりの予防法など、疲労回復や眼精疲労予防のストレッチなどを体験します。肩こり、目の疲れを改善し生産性を高め、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース座った状態で両腕を広げて動けるスペース			60分
生活習慣病 対策	⑧からだマネジメントセミナー 対面 オンライン DVD		【おすすめ】 健康管理 「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。健康に対するマネジメント力養成におすすめです。	対面：40名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペーステーブル・椅子			60分
上記テーマすべて	⑨ビデオオンデマンド講座 (VOD)		【おすすめ】 上記テーマすべて ①～⑧すべてのプログラムをインターネット上でいつでも好きなタイミングで受講することができます。	60分
	<実施条件> 事業所内・ご自宅等で、参加者が上記ができるスペース			

健康セミナーのお申し込み期日：令和6年2月29日(木)まで

- ・本事業は全国健康保険協会茨城支部様の主催事業として、無料で出前講座を開催するものです。各事業所単位でお申し込みください。
- ・開催7日前を過ぎますと、キャンセルできませんので、ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。
- ・実施回数に限りがございますので、ご希望の場合はお早めにお申し込みください。