

協会けんぽ石川支部「かがやき健康企業宣言」事業所様へ

令和5年度オンライン健康づくり講座のご案内

従業員様の健康づくりのサポートとして、オンラインによる健康づくり講座を実施いたします。講座では、運動や食事、メンタルヘルスなどについて楽しく学べます。

この機会に従業員様の健康意識向上と、職場の健康維持・増進に取り組んでみませんか。健康づくりを行うメリットの理解を深め、従業員様が「これくらいならやってみよう！」という生活習慣改善のきっかけとして、健康づくりオンライン講座をぜひご活用ください。

ZOOMを使用

**受講
無料**



開催概要

【開催日時】 裏面の開催日時をご確認ください(全15回実施)

【対象者】 かがやき健康企業宣言事業所様

【参加定員】 各講座(日程ごと) 先着10事業所

【備考】 ✓ 事業所ごとのオンライン接続数は25回線までとなります。

会社の会議室や自席、自宅など複数の拠点から合同で受講いただけます！

✓ 1事業所につき複数の講座へのお申込みが可能です。

✓ オンライン形式のセミナーが実施できる環境※をご準備ください。

なお、講座の受講は無料ですが、通信料の負担は事業所様にお願いいたします。

※インターネット環境、WEBカメラ、マイク、スピーカー、モニター等

【お申込みから開催までの流れ】

Step1 お申込み

裏面の申込書から希望する講座を選んで、必要事項を記入し、FAXまたはメールで申込をする

Step2 お打合せ

お申込みから1週間以内にご担当者様宛にご連絡いたします
職場の課題やご相談を伺いし講座内容に反映します

Step3 講座の開催

メールでZOOM招待状と教材が届き、オンラインで健康講座を受講いただけます(10分前から入室可能)

Step4 アフター フォロー

参加お申込みの講座のみ、YouTubeの限定公開で見逃しなし！
(2024.03.19まで)



色々な気づきと発見があり、これからの健康維持、増進に役立ちます。
お早めにお申し込みください。

参加申し込みいただいた事業所様は、当日受講できなかった従業員様もご視聴いただけます。

[詳しくは裏面へ](#)

【健康づくりオンライン講座】

項目	テーマ	講座の概要(時間:60分)	開催日時	
運動・エクササイズ推進	タオル筋トレで職場のパフォーマンス向上 【講義&実技】 担当:健康運動指導士	運動習慣のメリットと姿勢や動作を支えるエクササイズ9種類をご紹介します。筋トレ未経験の方も安心の自在な運動強度の調節方法も解説します。 ※お風呂で使用する70cm程度のタオルをご用意ください。	① 10月19日(木)	10時~11時
	姿勢のバランスを整えて肩こり・腰痛対策 【講義&実技】 担当:健康運動指導士	肩こりや腰痛の要因である重力と身体構造の関係(身体的ストレス)を知り、前後左右の姿勢バランスを整えるアプローチで筋肉の緊張をゆるめる方法をご紹介します。	② 1月17日(水)	13時~14時
	カラダとココロを整えるストレッチテクニック 【講義&実技】 担当:健康運動指導士	ストレス反応を放置することで起こる悪循環の仕組みを知り、リラク্সモードをつくる呼吸法や筋肉を伸ばしてゆるめるストレッチテクニックを体験していただきます。	③ 2月5日(月)	14時~15時
食生活改善	健康の司令塔「腸」のことをもっと知ろう 【講義】 担当:管理栄養士	免疫や睡眠の質の向上、ストレスとの関わりなど注目されている腸内環境のチェック方法やより良い腸内環境の作り方をご提案します。	④ 11月1日(水)	13時~14時
			⑤ 12月15日(金)	15時~16時
			⑥ 11月16日(木)	13時~14時
メンタルヘルス	メンタルヘルス対策:セルフケア 【講義】 担当:産業カウンセラー等	レジリエンスやコーピングなど、ストレスと上手に向き合うための対策を学びます。これからの時代に大切な「ココロとカラダの健康は自分で守る!」方法をお伝えします。	⑦ 3月11日(月)	14時~15時
	睡眠を見直して明日はもっと元気に! 【講義】 担当:産業カウンセラー等	自分の「睡眠タイプ」を知り、これまでの自分の睡眠の取り方や考え方を客観的に振り返ることで、自分に合った質の良い睡眠対策について考えます。	⑧ 11月10日(金)	13時~14時
			⑨ 1月22日(月)	15時~16時
			⑩ 2月27日(火)	10時~11時
			⑪ 12月6日(水)	13時~14時
			⑫ 2月16日(金)	10時~11時
			⑬ 11月30日(木)	17時~18時
			⑭ 12月19日(火)	10時~11時
			⑮ 3月6日(水)	13時~14時

《お申込み方法》

委託先 株式会社COSPAウエルネス に
FAXまたはメールにてお申込みください。
FAX:06-6262-6949
メール:kenko@cospa-wellness.co.jp
※開催日時の1週間前までにお申し込みください。

【メールでお申込みする場合】
・左の二次元コードからお申込みいただけます。
・ご希望の講座日時の番号、事業所名、保険証記号、ご担当者名、電話番号を入力してお送りください。
※二次元コードは、スマホの機種により対応できない場合がございます。

メールで申し込む



事業所名	保険証記号 ※健康保険証を ご確認ください								
担当者名	ご所属	お名前							
所在地	〒								
電話・FAX	電話	FAX							
E-mail									
希望開催日時の番号	(上記①~⑮から選択 ※複数受講可)								
参加予定人数	人(接続するパソコンやタブレットの台数 台)								
		受付	日程調整	確認通知					