

令和7年度

# 健康づくり講座のご案内

- ☑ 健康・生活習慣を楽しく学んで、今日から実践しましょう
- ☑ 日頃の疲れやストレスを運動でリフレッシュしましょう
- ☑ 健康経営を推進し、従業員の健康づくりをサポート

オンライン/訪問  
受講  
無料

実施期間

令和7年10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

時間

月～金 9時～17時の間で  
30分または60分程度  
・時間外、土日祝をご希望の場合は応相談

講座形式

オンラインもしくは訪問(選択)  
・会議室等事務所内でOK

対象

かがやき健康宣言事業所様

受講回数

1事業所 複数申込OK※備考参照

開催場所

事業所内会議室等、またはWEB

定員

1回あたり1名以上

備考

## ●オンライン講座について

※1講座10事業所様までとし、申込み複数の場合、初回受講事業所様を優先とさせていただきます。

・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！

・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、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

## ●訪問講座について ※1事業所様1回までとさせていただきます。

・講座の受講料、講師派遣料は無料ですが  
訪問講座の場合は会場のご準備をお願いいたします。

- 運動・身体活動の講座は受講者の体調等に十分ご配慮ください。  
また、受講時の負傷については事業所様に  
ご対応をお願いいたします。
- オンライン・訪問講座ともに録画・撮影は禁止とさせていただきます

留意点

## 講座開催までの流れ

### Step 1 申込み

オンライン講座は裏面の  
日程から希望する講座を  
選び、訪問講座は希望開  
催日時を記入し、FAXまた  
はWEBで申込みください。

### Step 2 打合せ

1週間以内にご担当者様  
宛にご連絡いたします。  
日程調整と職場の課題な  
どをお伺いし講座内容に  
反映します。

### Step 3 開催のご案内

講座開催の1週間前に、当  
日担当の講師からご担当  
者様に電話にて最終調整  
のご連絡いたします。

### Step 4 講座当日

講座開始前に、講師が  
会場の設営、準備を行い  
進行いたします。終了後、  
アンケートの記入・回収  
させていただきます。

健康づくり講座の日程・お申込みの詳細は裏面へ

お問い合わせ先:公益財団法人北陸体力科学研究所

TEL(0761)47-1214 MAIL:wellness@sc-dynamic.com 担当:釜場

# 【健康づくり講座】

項目	テーマ	講座の概要	オンライン日時 ※訪問講座を希望の場合は 申込欄に希望開催日時をご記入ください
運動・エクササイズ推進	A 今日から実践！ 姿勢改善のためのセルフケア	猫背やストレートネックなどの姿勢不良からくる腰痛や肩こりを解消するために、運動を通してセルフケアのポイントを学びます。	①10月20日(月) 13:00～13:30 ②12月11日(木) 11:30～12:00 ③1月14日(水) 16:00～17:00
	B からだとところを整えるリフレッシュヨガ	普段使わない筋肉を気持ちよく伸ばし、こころとかからだの調整を図ります。疲れを感じている方、気分をリフレッシュしたい方におススメ。	④10月15日(水) 16:30～17:00 ⑤11月21日(金) 11:00～12:00 ⑥12月9日(火) 13:00～13:30
	C 転倒リスクを“ゼロ”に！ 元気に動くための転倒予防トレーニング	ロコモが進行すると、仕事や生活活動が制限され、要介護リスクが高くなることが知られています。ロコモ予防の運動実践を行います。	⑦10月30日(木) 10:00～11:00 ⑧1月19日(月) 13:30～14:00
	D あたまとかからだのリフレッシュ！	簡単なエクササイズを行うことにより、脳や全身の血流量が増加し、作業効率向上が期待できます。	⑨1月7日(水) 13:00～13:30 ⑩2月10日(火) 11:30～12:00
食生活改善 ライフスタイル	E 健診結果を活かす！ 改善につなげる食生活セミナー	健診は自分の身体を知る大切な機会。何をいつ、どのように食べるか、自分の体のためにちょっといい食生活についてご紹介します。	⑪11月5日(水) 13:00～13:30 ⑫1月16日(金) 11:00～12:00
	F お酒やお菓子との付き合い方 ～楽しく適度に～	生活に彩りを与え、コミュニケーションの役割もあるお酒やお菓子。だからこそ、上手に選び、どのように食べるか。そのためのヒントを探るセミナーです。	⑬12月3日(水) 11:00～11:30 ⑭2月16日(月) 16:00～17:00
メンタルヘルス	G 自分のこころを大切に ～ストレスとセルフケア～	ストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼします。ストレスを軽減・解消し、心身の健康を維持回復するための方法について学びます。	⑮12月11日(木) 11:30～12:00
	H ストレス社会と上手に向き合うために	自分が何をストレスと感じているかを理解し、それを解消するための具体的な方法を学びます。	⑯1月15日(木) 16:00～17:00
睡眠	I こころもからだもハッピーになる！ ぐっすり快眠生活	睡眠とメンタルヘルスの関係性について、良質な睡眠習慣を得るための体内時計のリズムを整える規則正しい生活リズムや睡眠衛生について学びます	⑰11月14日(金) 11:00～12:00 ⑱2月2日(月) 16:30～17:00
	J 仕事のパフォーマンスを上げる！ 睡眠・生活リズム	労働者の“睡眠負債”を防ぎ、仕事のパフォーマンスを高めるための、睡眠に関する正しい知識を学び、体内時計のリズムを整えることを目指します。	⑲12月08日(月) 16:00～17:00 ⑳1月27日(火) 13:30～14:00
たばこ	K みんなで知っておきたい たばこ健康について	たばこの基礎知識はもちろん、受動喫煙による健康被害についても学びます。	㉑10月16日(木) 11:30～12:00 ㉒12月18日(木) 16:00～17:00
	L クイズでわかる！ たばこの害の正しい知識	たばこの有害物質への影響を理解するとともに、クイズ形式で楽しくたばこの害について学びます。	㉓11月13日(木) 11:30～12:00 ㉔1月22日(木) 16:00～17:00

# 【健康宣言事業所向け健康づくり講座 お申込み】

WEBまたはFAXにて必要事項をご入力(記入)の上、お申込みください。

参加申込締め切りは **オンライン講座は 7日前、訪問講座は 14日前です。**

**FAX番号：0761-47-0656**

**事業受託先：公益財団法人 北陸体力科学研究所 宛**

●お申込み後1週間以内に、[wellness@sc-dynamic.com](mailto:wellness@sc-dynamic.com)より申込完了連絡をさせていただきます。

万が一、連絡がない場合はお電話(0761-47-1214 担当:釜場)にてお問い合わせください。

▶  
W  
E  
B  
で  
申  
込  
み



申込日: 令和 年 月 日 ※1講座につき1枚での申込です(複数申込の場合はコピーしてください。)

事業所名			
事業所住所			
ご担当者様氏名			
電話番号			
メールアドレス	@		
希望の講座内容	講座の形式(どちらか選択) <b>オンライン講座 ・ 訪問講座</b>	オンラインは①～㉔から、訪問はA～Lから 希望する講座をひとつ選択	
訪問講座の場合(30分or60分) 希望開催日時 ※原則 月～金 9時～17時	第1希望 / ( ) : ~ :	第2希望 / ( ) : ~ :	第3希望 / ( ) : ~ :