



メディカルフィットネス
ウェルベース
矢巾

オンライン
でも受講できます



令和4年度 「いわて健康経営宣言」事業所向け 実践型運動講座 のご案内

従業員の皆様の健康増進や運動習慣の定着、
健康課題の改善にお役立てください

実施期間：
令和5年2月28日 [金] まで

※ 協会けんぽ岩手支部の健康経営宣言事業所に限ります

【講座の基本概要】

時間：60分

(講義約20分+実技約40分)
これから行う運動の目的を理解して運動効果を高め、運動の習慣化、運動を始めるきっかけづくりを目指します。
※ご要望に応じて調整可

備品貸出：

ヨガマットやポールなどツールの貸し出しが可能です。
(数に限りがございます)

メディカルフィットネス
ウェルベース矢巾
〒028-3609
紫波郡矢巾町医大通2-1-1
TEL 019-601-3733
Email:info@wellbase-yahaba.jp

申込先FAX：019-601-3734

令和4年度「いわて健康経営宣言」事業所向け 実践型運動講座申込書

1

講座一覧よりご希望の講座とご希望日をFAXで申し込み。

2

ウェルベース矢巾よりお電話にてご連絡。日程を調整します。

3

講座の実践理解を深めていただきながら、講義+運動の実践を行います。

4

アンケートにご回答をお願いします。

ご希望の講座に○を付けてください。

○をつけてください	講座名	主な内容
1	肩こり・腰痛予防解消体操	肩こりや腰痛のメカニズムを知り、予防改善のためのストレッチ法や関節に負担をかけない動きや姿勢について学びます。
2	脳を目覚めさせるリフレッシュストレッチ	眠気覚ましや集中力を高めるのに効果的な、仕事の合間にできるストレッチを学びます。全身の血流を促進します。
3	筋肉講座&姿勢改善ストレッチ	不良姿勢は様々な不調のもととなります。姿勢をつかさどる筋肉について学び、関節の可動域を高めるストレッチを学びます。
4	呼吸を楽にする講座	1日に2万回もしている呼吸。呼吸筋を正しく使えていないと、肩こりや腰痛など身体の不調につながる可能性があります。呼吸改善のためのストレッチやエクササイズを学び、日常的にセルフコンディショニングしましょう。
5	自重エクササイズでコツコツ貯筋!	適度な筋力トレーニングが心疾患などの疾病の予防や死亡リスクの減少に関わっていることが発表されています。ご自宅で自重のみでもできる筋力トレーニング法をご紹介します。
6	筋膜リリース&ボールコンディショニング	ストレッチ用ボールを用いて、筋膜リリースと、主に肩関節や腰周囲の筋肉ほぐしを行います。1度のエクササイズで効果が実感できる講座です。
7	初心者のためのランニング講座	ジョギング初級者向けの講座です。「走る」目的と効果を認識し正しいフォームを身につけ、ケガなく続けられる運動習慣を身につけます。
8	燃焼量アップのための正しいウォーキング教室	ウォーキングを取り入れている方もそうでない方も、自分の歩き方を見直し、日々の歩行をより正しく、安全で効果的なものにしていきます。

事業所名			事業所記号 保険証に記載の7桁か8桁の数字			
事業所所在地						
連絡先	担当者氏名			電話番号		
	メールアドレス					
希望日時(第一希望)	令和	年	月	日	:	~
希望日時(第二希望)	令和	年	月	日	:	~
参加予定人数	人程度		オンライン受講	<input type="checkbox"/> 希望する 希望する場合はチェックしてください		