

野村不動産ライフ＆スポーツ

①栄養管理で不調改善

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

栄養の基本活用方法を学ぶことで現在の不調の原因を理解し、改善のための具体的な行動をご案内します。

②栄養管理で超美容

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

食事・栄養管理の基本と体の内面からより良い状態にし、維持するためのポイントを栄養・運動面からご案内します。

③カラダのコリ・張り改善

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

筋肉やそれを覆う筋膜の構造を中心に体のだるさの原因と各部分の簡単なケア方法をご案内します。

④運動習慣化が上手いく

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

行動変容ステージモデル理論を使用し、習慣化につながる具体的な行動をご提案します。

⑤隙間時間のプチエクササイズ

休憩の重要性から休憩の取り方のヒント、そして2～3分で行えるストレッチでリフレッシュ方法をご案内します。

⑥ストレスセルフケア

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

仕事上でのストレスを具体的に抽出し、対処する考え方や行動パターンをご提案します。

⑦みんなで理解ラインケアのコツ

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

上司から部下への一方方向ケアだけでなく、職場全員でお互いにケアする考え方と方法を事例を踏まえてご案内します。

⑧睡眠満足度アップのコツ

睡眠に対する誤解を解き、最新の見解を知ることによって朝型、夜型、各生活リズムにあった具体的な行動をご提案します。

⑨禁煙の大切さに気づく

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

受動喫煙を中心にあらゆるリスクを理解していただき、周囲の方のために禁煙する意識が高くなる内容をご案内します。

⑩リラクゼーションヨガ&瞑想

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

簡単な動作でヨガを行うため職場にスペースが無くても行え、レクレーションとしても最適の内容です。

⑪女性の健康課題サポート

[オンライン講座](#)[VOD・DVD](#)

何となく我慢してしまう女性特有の健康課題のセルフケア方法と周囲の方のケア方法も併せてご案内します。

野村不動産ライフ＆スポーツ

⑫今からできるロコモ対策

オンライン講座

VOD・DVD

現状を認識するロコモチェックからリスクの把握をし、栄養面や運動面ですぐに試せる改善行動をご提案します。

⑬知って納得健診結果

オンライン講座

VOD・DVD

分かりづらい検査項目の解説と各項目のリスク、要因を勉強し健康促進意識を高める内容をご案内します。

⑭口まわりケアで疾病予防

オンライン講座

VOD・DVD

生活習慣病とは直結しにくい口まわりから起こるリスクと改善行動を具体的な事例を含めてご案内します。

※オンライン型、VOD型、DVD型で実施 ※講師派遣は対応不可

※基本平日9：00～19開始 ※土日祝日対応可能

※受講後、別撮りした動画で見逃し配信可能。