

協会けんぽ埼玉支部 令和7年度 健康づくりオンラインセミナー 開催のご案内

受講料無料

先着順※100社まで

従業員の方のリテラシー向上に最適なテーマを豊富にご準備しました
さらにセミナー受講前後で充実したサポート！気軽にご参加いただけます

対 象：埼玉支部加入の健康宣言事業所

実施期間：令和8年3月19日（木）まで※1事業所あたり1回（枠に限りがございます）

申込期限：令和8年2月28日（土）まで

実施日時：平日9時～最終開始20時 1講座60分(要相談)※土日・祝日・夜間開催は要相談

講座内容：詳しくは裏面をご確認ください

実施方法：以下3種類より選択可能（各60分となります）

- ①オンライン型（ZOOM※300端末まで）
- ②ビデオオンデマンド型
- ③訪問型（申込事業所様ご指定の場所）

申込からセミナー実施までの流れ

STEP1_お申込み

裏面をご参照のうえ
講座種類と実施形式を
お選びください

STEP2_日程調整

【5営業日以内】
弊社よりご担当者様へ
ご連絡し日程確定します

STEP3_資料送付

【実施7日前(目安)】
実施形式により事前に
資料・URLを送付します

STEP4_実施

セミナー終了時に
アンケートのご協力を
いただきます

お問合せ先：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

電話：03-6777-1234 / メール：megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

1

セミナーラインナップ

※以下より受講したいセミナーをお選びください

	テーマ	セミナー名	こんな事業所におススメ	運動強度
1	運動の実践	カラダのコリ・張り改善	体のだるさ、重さで困っている方が多い	強度3 ★★★
2		運動習慣化が上手いく	これから習慣化したいまたは過去失敗経験がある	強度3 ★★★
3		隙間時間のプチエクササイズ	運動時間が確保できないが運動したい	強度3 ★★★
4	メンタルヘルス	ストレスセルフケア	グループより個別の担当業務が多い	強度2 ★★
5		みんなで理解ラインケアのコツ	職場内のコミュニケーション量を増やしたい	強度2 ★★
6	睡眠	睡眠満足度アップのコツ	仕事形態が不規則になりやすい	強度1 ★
7		正しく理解、不眠症	従業員様の睡眠に大きな課題がある	強度1 ★
8	食事・栄養	栄養管理で不調改善	不規則な食生活を通常まで修正したい	強度2 ★★
9		栄養管理で超美容	より高度な栄養管理を覚えたい	強度2 ★★
10		腸活セルフケア	腸の働きを勉強して食生活を見直したい	強度2 ★★
11		知っておきたいアルコール対策	日常生活においてアルコールの影響がある	強度2 ★★
12	その他	禁煙の大切さに気づく	喫煙者が減らない、禁煙施策に悩んでいる	強度2 ★★
13		リラクセーションヨーガ&瞑想	職場内のコミュニケーション量を増やしたい	強度3 ★★★
14		女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題に理解の低い方が多い	強度2 ★★
15		今からできるロコモ対策	運動量が少なく体力低下が気になる方が多い	強度1 ★
16		知って納得健診結果	健診結果に対して危機感が低い方が多い	強度2 ★★
17		口まわりケアで疾病予防	職場で歯科診療にかかる方が多い	強度2 ★★

2

実施形式を選択ください

オンラインorV O D or訪問の形式と「カスタマイズ」種類をお選びください

実施形式

・オンライン型 ・ビデオオンデマンド型 ・訪問型

カスタマイズ

通常は1テーマ60分講座ですが複数のテーマを組み合わせることが可能です

- ・1種類選択：座学(基礎～応用)30分+運動30分=計60分
- ・2種類選択：座学(基礎～基本)×2種で40分+運動20分=計60分
- ・3種類選択：座学(基礎)×3種で30分+運動30分=計60分

3

WEBからお申込み

以下URL、もしくは二次元コードより専用サイトからお申し込みください

申込専用サイトURL： https://megalos.co.jp/houjin/seminar/r7kyoukaikenpo_saitama/

各セミナーのサンプル動画もご用意しておりますので是非アクセスしてみてください！

