

健康づくりオンライン講座のご案内

Zoomなど使用

受講
無料

本講座は、協会けんぽ東京支部が野村不動産ライフ&スポーツ(株)に業務委託している事業で、オンラインを活用し、食生活改善・運動・メンタルヘルス対策・禁煙などについて楽しく学べます。



開催期間

令和5年8月1日（火）～令和6年3月31日（日）

対象

協会けんぽ東京支部加入事業所

【開催回数】 210回

(先着順に受付。予定回数に達し次第受付終了)

【定員】 1回あたり5名以上

【実施場所】 事業所内会議室・ご自宅等

(原則1事業所あたり1回)

【開催日時】 月～金曜日 平日 9時～17時

※上記時間外についてもご相談ください

【お申込みから受講当日・アフターフォローまで流れ】



お申し込み方法

右記の二次元コードから簡単お申込み →

FAX・メール・郵送・電話のお申込みも可能です。FAXの場合は、下の空欄をご記載後、お申込先に送信ください。



※開催希望日時の1ヶ月前までにお申込みください。講座の日程等はご希望に添えない場合がございます。

1.事業所	事業所名	(事業所記号)			健康企業宣言 (済 ・ 未)		
	所在地	〒 -					
	フリガナ ご担当者名						
	電話番号	() -	FAX番号	() -			
	E-MAIL	@					
2.希望講座 希望日時	講座NO.	第1希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
		第2希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
3.要望事項							

お申込先

電話受付時間

平日9:00～17:00

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

〒164-0012東京都中野区本町1-32-2ハーモニータワー15階 法人営業部 宛

FAX: 03-5351-3700

TEL: 03-5334-8600

megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

【健康づくりオンライン講座一覧】

15講座と4つのカスタマイズプログラム！！講座の詳細内容は、テーマごとの二次元コードにてご確認ください。
Zoomを使用したオンライン講座です。（Zoom以外のツールをご希望の場合は、ご相談ください。）



テーマ	講座NO	講座名	内容（★：運動強度の目安です）【所要時間】60分【最少人数】5名	
ライフスタイル・食生活改善	1	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー	脱メタボ・メタボ予防には何がよいのか(運動方法と食事)をご案内 対象者：既にメタボと診断された方、予備軍の方、気になっている方、家族の方 等 ★★：座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)	
	2	食生活改善のコツセミナー	健康的な食事方法や免疫カアップのコツをアドバイス。簡単な咀嚼力向上運動もご案内 対象者：食生活に不安がある方・食べ物に興味がある方・免疫力に興味がある方 等 ★：座学&顔体操	
	3	アルコールとの上手な付き合い方セミナー	バランスの良い食事について学び、アルコールとの上手な付き合い方をご案内 対象者：食べ物に興味がある方・適切なアルコール摂取方法に興味がある方 等 座学のみ	
運動・エクササイズ推進	4	腰痛・肩こり予防ストレッチ	痛みの原因をご自身で認識&エクササイズ等での改善方法をご案内 対象者：肩こり・腰痛がある方・予防したい方 等 ★★：座学&腰痛・肩こり予防ストレッチ	
	5	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ	パソコン作業中の疲れを減らす為の知識やビジョントレーニング、エクササイズをご案内 対象者：パソコンを仕事で使用している方・スマートフォンを良く見る方 等 ★★：座学&簡単ストレッチや目の体操	
	6	ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ	おなか周りを中心とした体の引締めや、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内 対象者：全ての方・お腹まわりを引き締めたい方 等 ★★★：座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)	
	7	気分爽快！ボクシングエクササイズ	メガロスオリジナルのサーキットトレーニング。たっぷり汗をかき、ストレス発散にもおススメ 対象者：全ての方・ダイエットをしたい方 等 ★★★★：ボクシング運動&筋力トレーニング（お着替えを推奨します）	
	8	姿勢改善エクササイズ	不良姿勢での弊害や正しい姿勢に必要な筋力と柔軟性をご案内 対象者：全ての方・姿勢が気になる方 等 ★★★：座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ 等)	
メンタルヘルス	9	メンタルヘルスセミナー～ストレス対処法～	メンタルヘルスの基本的な知識や、明日からできるストレス対処法をご案内 対象者：心の健康に興味がある方、メンタルケアを学びたい方 等 ★：座学&呼吸法や簡単ストレッチ	
	10	「眠り」について考えよう快眠セミナー	睡眠の必要性や役割など「眠り」の知識と快眠の為のエクササイズをご案内 対象者：睡眠に不満を感じている方 等 ★★：座学&呼吸法や簡単ストレッチ	
	11	リフレッシュ！！筋膜リリース&ストレッチ	運動をして身体もこころもリフレッシュ！筋膜リリースやストレッチ等をご案内 対象者：全ての方、リフレッシュしたい方 等 ★★：座学&簡単なエクササイズ(筋膜リリース・ストレッチ・呼吸法 等)	
タバコ関連	12	受動喫煙が引き起こす健康への害	身近にいる方にも様々な悪影響を及ぼす受動喫煙。リスクや禁煙に関するヒントをご案内 対象者：喫煙をする方・身近に喫煙をする方がいる方・タバコの健康リスクが気になる方 等 ★：座学&呼吸法	
	13	今すぐタバコをやめたくなる～COPD～	「タバコ病」とも言われるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)リスクや禁煙に関するヒントをご案内 対象者：喫煙をする方・身近に喫煙をする方がいる方・タバコの健康リスクが気になる方 等 ★：座学&呼吸法	
女性の健康管理	14	「女性のカラダ」セミナー	女性ホルモンの役割や影響・女性が抱える不調への向き合い方を男女ともにわかりやすくご案内 対象：全ての方 等 ★：座学&簡単エクササイズ	
	15	働く女性のセルフケア	肩こり、むくみ、筋力低下、体型の崩れ等の働く女性の体の悩みについての対処方法をご案内 対象：全ての方 等 ★：座学&簡単エクササイズ	

●4つのカスタマイズプログラム● ※講座の所要時間内で追加することができます。お申込み時にご相談ください。

「免疫カ向上について」セミナー	「転倒防止」エクササイズ
「運動を始める前」エクササイズ	「ノンマスクに備えて」エクササイズ

【ご相談専用フォーム】
ご不明点がございましたらご相談専用フォームよりお問合せください。
※セミナーの内容・セミナーの種類の選び方・オンラインの実施方法 等

