

【2019年度に実施した健康教室・健康イベントのテーマ】

(2020年度のテーマについては、決定しだいお知らせします)

目的	No.	テーマ	講師	所要時間	概要
<生活習慣改善> 食生活など健康づくりに正しい知識を持ち、今日から使える実現可能な生活習慣改善方法を提案します。	1	からだマネジメントセミナー	(株)ルネサンス	60分	すぐ実践できる体験型の生活習慣改善プログラム。楽しいグループワークで、健康づくりへの理解を促します。自分事として取り組むため、セミナーの最後に目標設定を行います。
	2	ランチョンセミナー	グリーンハウス	60分	ランチ（お弁当）をとりながら、食事のバランスや栄養価などを学び、グループワークや最新の情報を取り入れたクイズもある参加型のセミナーです。（一拠点10名以上）
<運動セミナー> 自身の身体の状態（運動不足であること等）を再認識し、運動意識向上や運動の改善に繋がられるきっかけを作ります。	3	ヨガでリラックス	(株)ルネサンス	60分	疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。
	4	機能改善ストレッチ	(株)ルネサンス	60分	肩こり、腰痛予防、目の疲れを軽減するストレッチ。業務の合間にできる簡単ストレッチを紹介します。
	5	効果的なウォーキング	(株)ルネサンス	60分	正しい姿勢、歩幅、スピードで消費量を高めるウォーキング、メタボ予防にもお勧めです。10m程歩くので、会場はある程度の広さ（廊下でも可）が必要です。
	6	VDTセミナー	(株)ルネサンス	60分	VDT作業(PCを使ったデスクワーク等)についての理解を深め、作業環境の改善、疲労回復、眼精疲労予防のツボ刺激を体験します。
<測定関係> 各自の測定結果に基づき、アドバイスが受けられます。	7	Adidas ファンクショナルトレーニング【新規】	(株)ルネサンス	60分	アディダスが開発したトレーニング。「体幹」をキーワードに日常生活での正しい動作や姿勢の維持を学びます。
	8	体力測定	(株)ルネサンス	終日	筋力、柔軟性、バランスなどの測定をします。アドバイスを含めて一人30分程度。（一拠点50名以上）
<禁煙教室> 喫煙者・非喫煙者問わず、知っておくべき情報です。	9	体成分測定	(株)ルネサンス	4h～ 終日	体脂肪量や部位別筋肉量等を測定します。一人10分程度。
	10	加熱式タバコや受動喫煙の最新情報	日本禁煙科学会 他	90分	呼気の一酸化炭素濃度測定を実施。講師によっては、禁煙補助薬や禁煙外来のかかり方の個別面談も可能です。
<睡眠セミナー>【新規】 自分の睡眠に満足できていない方にお勧めです。	11	睡眠マネジメントで仕事力10倍！	(有)スリーピース	90分	快眠セラピストにより、枕の選び方や自分のできる抱き枕など快眠方法を学びます。各事業所の実情に合わせてカスタマイズできます。