

2020年度健康教室（オンラインセミナー）メニューリスト

テーマ	No.	タイトル	概要	講師委託先 (使用ツール)	所要 時間
食生活	1	【新規】「腸内環境」を整えて免疫力アップ!	生活習慣や体格と免疫力の関係、免疫力を高めるための食生活のポイント等を、体温、腸内環境、生活習慣の観点からご紹介します。	(株)グリーンハウス (Teams)	60分
	2	【新規】RIZAP 食事セッション 夢と健康をプロデュース	食事を通じて夢を叶えるRIZAPメソッドを完全公開。「明日から実践」できる低糖質食法をご紹介します。	RIZAP(株) (ZoomまたはVimeo)	60分
運動	3	ヨガでリラックス	疲労回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。	(株)ルネサンス (TeamsまたはZoom)	60分
	4	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～	在宅勤務環境下では、腰痛、肩こり、目の疲れを感じる事が多くなっています。業務の合間にできる簡単ストレッチを体験し、疲れの解消に繋がります。		60分
	5	VDTセミナー	オフィスに比べて作業環境が整っていない在宅勤務において、疲れにくい作業環境や作業姿勢をお伝えし、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のセルフマッサージを体験します。		60分
	6	Adidasファンクショナルトレーニング	在宅勤務や外出制限による運動不足解消や、よりよい姿勢作りにお勧めのプログラム。「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。従業員のメタボ対策にもお勧めです。		60分
	7	【新規】RIZAP 運動セッション スタートアップコース	RIZAPトレーナーが教える正しい体づくりメソッド。筋力低下が引き起こすデメリット、筋トレのメリットなど、基礎知識と共に実践を行います。	RIZAP(株) (Zoom またはVimeo)	60分
	8	【新規】RIZAP 運動セッション ステップアップコース	自分の体力レベルの再確認、筋トレの応用知識と共に実践を行います。運動が習慣化している社員が多い事業所にお勧めです。		60分
睡眠	9	睡眠セミナー 「免疫力とメタボの鍵は睡眠にあり！」	これまで1万人以上の眠りの悩みを解決してきた快眠セラピスト三橋美穂先生による睡眠セミナー。生活習慣病や免疫力との関係について“睡眠”の面からご紹介します。	(有)スリーピース (Teams)	60分or90分
測定	10	体成分測定	体脂肪量や部位別筋肉量等を測定し、結果に基づいたアドバイスが受けられます。(測定時間：一人10分程度)感染症対策を講じたうえで開催してください。	(株)ルネサンス	4hr～終日