

毎々格別の御引立てを賜わり有難く御礼申し上げます。

2023年度「職場における健康セミナー」のご案内をいたします。内容ご査収の上、ご応募ください。

2023年度「職場における健康セミナー」一覧表

テーマ	セミナー名/実施条件	イメージ	ポイントと概要	最大人数 時間
腰痛 こり 対策	①機能改善 ストレッチ		2022年度人気ランキング1位！在宅勤務におすすめ！ 肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチを行います。 お仕事の合間やご自宅で実践できるかんたんストレッチを体験することで日々の疲れの解消にもつながります。 会議や研修等のリフレッシュとしてもおすすめです！	30名
	事務所内で、参加者が着席できるスペース			60分
マ ス ジ ト レ ン ト	②心の リラクゼーション		2022年度人気ランキング2位！ ストレス対策のセルフケアとしておすすめ！ ストレスが起こるメカニズムやコントロール方法を学ぶプログラムです。 講話の他、心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を行います。 ご自宅や職場で気軽に実践できるため、 ストレスや疲れが溜まっている方などにおすすめです。	30名
	事務所内で、参加者が着席できるスペース			60分
生 活 習 慣 病 対 策	③からだ マネジメントセミナー		「すぐに実践できる」生活習慣改善プログラム！ なりたい自分になるための「食事」「運動」「休養」の習慣術を習得するセミナーです。グループワークの他、呼吸法や簡単なエクササイズなど、ご自宅やオフィスで継続できる実技を行います。健康づくりの入門編としておすすめです。	40名
	事務所内で、参加者が着席できるスペース			60分
睡 眠 改 善	④ヨガで リラックス		ヨガのポーズで睡眠の質アップ！ 疲労回復に欠かせない「睡眠」をキーワードに、生活習慣を整えるための基礎知識と実践方法を学ぶことができます。 簡単にできるヨガのポーズばかりなので、すぐに日常生活に取り入れることができます。	30名
	事務所内で、参加者が着席できるスペース			60分
運 動 い て 整 え る セ ミ ナ ー	⑤ミニボール レッスン		自宅や職場で気軽に運動習慣が身につく！ 小さなゴムボールで筋力トレーニングやストレッチなどを体験します。 職場のデスクやご自宅で「ながら運動」など、どなたでも無理なく実施できます。 参加者には、お土産ボールのご用意がありますので、運動継続にもおすすめです。	30名
	事務所内で、参加者が着席できるスペース			60分
	⑥効果的な ウォーキング		1時間で歩き方が分かる！変わる！ 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費を高める「効果的な」歩き方を習得します。日常生活での「歩き」をエクササイズに変えることで、生活習慣病の予防やメタボ対策にもつながります。 日々の運動時間がなかなか確保できない方へ、特におすすめです。	30名
事務所内で、参加者が着席できるスペースと、10歩（10m）程度			60分	
	⑦Renaissance Active Move		運動不足解消メソッド！ 運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりとしてお勧めのプログラムです。 現在の身体の状態を振り返り、身体を動かすことのメリットをお伝えします。 「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」を実施して、運動不足解消を目指します。	30名
	事務所内で、参加者が着席できるスペース			60分

■健康セミナーに関する問い合わせ先

株式会社ルネサンス ヘルスケア商品開発チーム

「日本年金機構健康保険組合 健康セミナー受付係」

■健康セミナーのお申し込み締切日：2024年2月16日（金）

- ・実施希望日の1か月前までにお申し込みください。実施は2024年3月29日（金）までに限ります。
- ・開催7日前からキャンセルできませんので、あらかじめご了承ください。
- ・入社時の服装でご参加いただけますが、かかとの低いシューズやパンツスタイルがおすすめです。
- ・より多くの職員の皆さまがご参加できるように、同日複数回開催も可能です。