



従業員の健康づくり研修会に講師を派遣します!

無料

従業員等を対象とした健康づくりに関する研修会や運動教室の開催を支援します。

- ✓ 企業様の課題に合わせて、**オリジナルの研修会をご提案**
- ✓ 担当者様への**フィードバック・健康づくりのアドバイス**も実施!
- ✓ **オンライン運動サービス**が令和7年3月まで使い放題。
実施後のアフターサポートも安心!



運動習慣定着



食生活・生活習慣改善



カラダ測定会



オンライン運動サービス

- 開催期間** 令和7年3月上旬まで
- 対象者** 健康づくりチャレンジ企業に登録の企業または健康づくりに取り組む団体
※未登録でも、健康づくりチャレンジ企業に登録の上でご利用いただくことが可能です。
- 参加人数** 50名程度まで ※50人を上回る場合はご相談ください。
- 実施回数** 令和7年度以降も含めて1事業者3回まで
- 実施時間** 9:00~18:00 原則平日
※上記以外の時間帯・曜日をご希望の場合はご相談ください。
(申込用紙に希望日時をご記入ください)
- 研修時間** 約2時間(講座60分+休憩15分+実践45分)
※上記は標準的な時間ですので、ご希望に合わせて実施いたします。
- 開催様式** 対面orオンライン ※応相談
- 利用料** 無料

申込方法

- 講座を選ぶ**
- 申込をする**
裏面の申込書をご記入の上、FAXでお送りください。または、メール・電話での申込も可能です。
- 詳細調整**
お電話・メール・Zoom等、ご都合の良い方法で詳細のご連絡と調整をいたします。



企業様のご希望に合わせてプログラム内容をご提案いたします。

研修会内容(一例)

| No | テーマ | プログラム名 | 内容 | 希望欄 (○を付けてください) |
|----|--------|----------------|---|--------------------|
| 1 | 運動習慣定着 | 疲労回復ストレッチ教室 | 筋肉は同じ姿勢を保持する事が一番疲れます。 ゆっくりと動かす事で血流が良くなり爽快感を得られます。 | |
| 2 | | 肩こり・腰痛解消教室 | 肩こり・腰痛で悩む人が増えています。 原因を理解し、どのように動かせば改善出来るのかを実技を交えながらお伝えします。 | |
| 3 | | 自体重筋力アップ教室 | トレーニングマシンを使ったトレーニングはメリットも多いのですが、時間や場所の問題で中々取り組めません。ご自身の身体を使った筋力トレーニングで筋力アップを目指します。 | |
| 4 | | 「歩く」を科学する | 安全で効果的なウォーキングを実施できるよう、足首や股関節の使い方を学習します。 | |
| 5 | 生活習慣改善 | 「座りすぎ症候群」改善 | 日本人は一日の生活の中で何時間座っているでしょうか。座っている時間が長いことの弊害を理解し、日常生活での改善のポイントを学びましょう。 | |
| 6 | | 肥満・糖尿病予防研修 | 糖尿病は、筋肉の代謝異常である事が判っています。何故糖が上手く代謝されないのか、どうすれば良いのかを学びましょう。 | |
| 7 | | 免疫力を向上させる秘訣 | 新型コロナに加え、インフルエンザにも注意が必要になってきました。どんな薬があったとしても最後はご自身の免疫力です。どうすれば免疫力が上がるのかを学びましょう。 | |
| 8 | | 日常生活でカロリーを消費する | 日常生活で少し気を付けるだけで、余分なカロリーを消費出来ます。そのポイントを学びましょう。 | |
| 9 | 食事改善 | 効果的なダイエット | ただ、単に食べる量を減らせば良いと言うものではありません。 何をどのようにコントロールすれば良いのか学びましょう。 | |
| 10 | | 糖質は悪者ではない | 糖質は本当に悪者なのでしょうか。 糖質を制限しすぎる事のリスクを考え、どのように取れば良いのかを考えましょう。 | |
| 11 | | 「噛む」ことの重要性 | 年齢が上がるにつれ、「噛む」力も衰えてしまいます。 ダイエットの為に噛む事は重要ですし、噛む力・飲み込む力の重要性を学びましょう。 | |
| 12 | カラダ測定会 | 足腰筋力測定等 | ご要望・課題に合わせた測定器を用いて、カラダ測定を実施いたします。 ご質問・気になる点に測定に対するご要望がございましたらご記載下さい。 研修内容例:足腰年齢測定、体組成測定 | |

希望するプログラムが上記にない場合、希望する内容を下記お申込書に記載いただくか、お電話にてお問合せください。

お申込書

| | | | | |
|----------------------------|--|-----------|------------------------|---|
| 企業名 | | | | |
| 所在地 | 〒 - | | | |
| ご担当者名 | | | | |
| ご連絡先 | メール | 電話 | | |
| | 希望する連絡方法(チェックを入れてください) <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 電話 | | | |
| 健康づくり チャレンジ企業への 登録状況 | <input type="checkbox"/> 登録済(登録番号:) <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 未登録 | | | |
| 希望日程 | 第1希望 | 月 日 時 ~ 時 | 第2希望 | 月 日 時 ~ 時 |
| | 第3希望 | 月 日 時 ~ 時 | | |
| 希望プログラム | ※希望プログラムがない場合は、その旨及び希望される内容を記載ください | | 実施方法 (チェックを入れてください) | <input type="checkbox"/> 現地開催 <input type="checkbox"/> オンライン開催 |
| ご質問・その他 気になる点 | | | | |

送付先

東急不動産株式会社ヘルスケア事業部

FAX:03-6455-0806 電話番号:050-3805-2014(平日9:30~18:00)

メールアドレス:info-kenkou@tokyu-land.co.jp

WEBからの
お申込は
こちらから

