

★個別支援メニュー

※従業員のみなさまの健康管理に、ぜひお役立てください。
 なお、料金についてはお問い合わせください。

分野	事業名	タイトル(内容)	所要時間	対象者	対象人数	講師人数	備考
メンタルヘルス	セルフケア	職場におけるメンタルヘルス対策	90分	・管理職の方 ・一般職の方	20名 (応相談)	臨床心理士1名	資料代は別途となります。
	ラインケア	職場におけるメンタルヘルス対策	90分	・管理職の方	20名 (応相談)	臨床心理士1名	資料代は別途となります。
運動	今から講座①	運動ってなぜ大切？	60分	・どなたでも	50名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	今から講座②	心臓と血管は柔軟に保とう	60分	・40歳以上の健康増進希望者	50名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	職場でやろう実践講座①	腰痛・肩こり・五十肩の予防と改善はこれを意識して	60分	・整形外科から禁止されていない改善希望者	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	職場でやろう実践講座②	体重・ウエスト・脂質代謝は10分ウォーキングから	60分	・膝・腰の痛みのない方	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	自宅で実践講座①	簡単体操・筋トレはスモールボールを使って、効果的に	60分	・筋トレ禁止者以外	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	スモールボールは、お客様負担となります。1個1200円
	自宅で実践講座②	チューブはしっかり伸ばそう腕と脚と背中	60分	・筋トレ禁止者以外	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	チューブは、お客様負担となります。1本1200円
	楽しもう実践講座①	季節を感じてレッツウォーキング	60分	・膝・腰の痛みのない方	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	楽しもう実践講座②	ごろごろのびのび、体伸ばしストレッチ	60分	・どなたでも	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
栄養	講座①	栄養バランスのとれた食事	60分～90分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名	資料代は別途となります。
	講座②	生活習慣病予防の食事	60分～90分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名	資料代は別途となります。
	調理実習①	栄養・食事に関すること	120分～180分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名	調理実習室の材料費は別途となります。
	調理実習②	栄養バランスのとれた食事	120分～180分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名(助手)	調理実習室の材料費は別途となります。
	調理実習③	生活習慣病予防の食事	120分～180分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名(助手)	調理実習室の材料費は別途となります。
保健	健康づくりセミナー	健診結果の見方・活かし方～生活習慣病予防について～	45分～60分	・健診を受けた方 ・健診ご担当者	20名 (応相談)	保健師1名	
	女性のための健康づくりセミナー	女性に特有のがん～乳がん・子宮頸がんの基礎知識～	45分～60分	・女性の方 ・検診ご担当者	20名 (応相談)	保健師1名	
	禁煙セミナー	たばこと健康～禁煙成功のポイント～	45分～60分	・禁煙に関心のある方 ・社員に禁煙して欲しい事業所	20名 (応相談)	保健師1名	