健康づくりコース内容の例

- ・時間：最大 90 分（月～金）：
※昼間の時間を予定しておりますが、ご希望があればご相談ください。
- ・場所：主催者側で安全面に配慮し、参加者が実習を受けられる広さの場所を用意してください。

No	主なテーマ
1	<p>働き盛り世代の方のための腰痛を予防(30 分～)</p> <p>腰痛予防に必要な運動や筋肉のほぐし方、腰痛についての知識もお伝えします。※配布資料あり</p>
2	<p>肩こりを予防しよう(30 分～)</p> <p>肩こり予防に必要な運動や肩こり解消法の実技を行います。</p>
3	<p>ウォーキングをエクササイズに～効果的な歩き方～(30 分～)</p> <p>「歩いているけど効果が出ない」「どのくらい歩いたらいいの？」等、肥満解消や生活習慣病に必要な歩数や歩き方の実践を行います。※配布資料あり※歩くことができるスペースが必要です。</p>
4	<p>免疫力を高めるための生活習慣～運動編～！(30 分～)</p> <p>免疫力を高めるための 6 つの生活習慣のお話と、どのような運動をどのように行うのかを実践しながら学びます。※配布資料あり</p>
5	<p>社員教育担当者への健康管理研修(30 分～)</p> <p>社員の健康観の仕方、運動指導の方法など健康運動指導士がお悩み解決のアドバイスをします。※配布資料あり（参考資料を多数ご用意できます）</p>
6	<p>椅子に座ったままできる運動(10 分～)</p> <p>休憩時間などに椅子に座った状態でできる筋トレやストレッチの実践を行います。</p>
7	<p>自分のからだを知ろう！「大測定会 & 結果説明」</p> <p>①体組成計による測定及び結果の説明（測定 1 人 2 分・説明 1 0 分） ②加速度脈波血管年齢測定（一般成人） ③超音波骨量測定（一般成人） ④シセイカルテ（AI 姿勢分析）（子供・一般成人・高齢者）</p> <p>体組成測定で筋肉量や脂肪量等を、血管年齢測定で血管の柔軟性を測り年齢を表示、骨量測定装置で骨量を測定することができます。結果の見方や解説を行い簡単な運動実技も行います。※測定器の貸出日程の調整が必要になります。※1 種目から測定できます。 ※①～④の測定は 1 日につき 1 種目でお願いします。</p>