

企業・団体向け

活気溢れる 健康的な職場づくり

健康経営・福利厚生・イベントに

出張

センター

リモート

- ◇健康づくりの講話（運動・栄養・休養）
 - ◇簡易体力測定
 - ◇筋トレ・ストレッチ・ウォーキングなどの実技 etc...
- 要望に合わせて対応いたします



健康づくりの講師派遣・研修依頼

指導者向け

明日から使える 一歩先の指導力を習得

資質向上・単位取得・実践力

知識の
アップデート

資格更新の
単位取得

現場で
即実践



【生活習慣しっかり改善コース】見学または体験研修

見学・実習研修 見学やスタッフ補助として実習！

参加体験研修 3か月間のコースを体験！
検査・測定も一通り受講



↑コース参加型研修
日程はこちら

お気軽にご相談ください

お申込はこちらから



お客様の声

デスクワークに特化した
ストレッチを選んでいただき、
実践的でこれから時間を見つけて
出来そうなところも、有効でした。
出張・企業セミナー(社員)

リモートで参加したのですが、
不具合もなく内容がとても
充実してよかったです。
肩こりがひどいので、
毎日コツコツ取り入れたいと
感じました！
リモート・企業(社員)

スタッフの一人一人の声かけ、
アドバイスは意欲向上につながった。
高齢者の運動支援の
参考になっています。
指導者研修(運動指導員)

運動と栄養が密接に
関係していることを改めて
学ぶことが出来た。
手軽にできるストレッチは
とても良いと思った。
将来栄養指導をするときに
合わせて教えたい。
指導者研修(学生)

こんなこと
できます!!

過去の講師実績

企業・団体向け

活力ある職場と、社員の健康管理をサポートします

健康経営推進企業様の健康づくりの取組、社員の皆様の健康管理に！
職場の健康づくりリーダーの育成に！

- ウォーキングのための筋トレやストレッチ（講義・実技）
- 短時間で効率よく体の疲れ(凝り)がほぐれる体操（実技）
- デスクワークで起きやすい肩こり・腰痛予防の運動（実技）
- ながら運動「ち〜とばっか動効果」の効果と実技紹介（実技）
- 体組成測定・簡易体力測定・姿勢計測結果のフィードバックと運動アドバイス（個人指導）

指導者向け

現場で即活用できる実践スキルを伝授します

自治体の保健師や栄養士、介護職の皆様：運動指導のスキルアップに！
運動指導者や大学生・学生の皆様：栄養・医学面の知識習得や運動指導バリエーションアップに！

- 健康づくりの基本・運動の効果について（講義）
- 簡単で効果的な運動指導の方法（講義・実技）
- フレイル予防の重要性と運動実践（講義・実技）
- 健康教室で使える栄養講座と運動実技（講義・実技）
- 自宅で簡単にできる運動実技の指導方法（実技）