

# 企業・団体向け



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

## 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



## 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

## 一步先の指導力を習得

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



新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター Tel : 025-287-8806 Fax : 025-287-8807  
指定管理者 にいがた健康・スポーツ医科学ネットワーク HP : <https://www.ken-supo.jp/>



# 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

### 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）

### 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）