

「フィジカルヘルスセミナー」のご案内

～職場における健康づくりを支援する講座が満載！～

基本セミナー料

無料※
先着50事業所

※定員内で開催した場合



<開催要項>

【申込方法】

下記専用URLもしくは、右記2次元バーコードへ
アクセスのうえ、お申し込みください

<https://survey.hsforms.com/1x-SLTiE1SSyXFX3M9r9zqwchtwe>

以下2次元バーコードより
お申し込みください



【受付期間】 令和7年2月21日（金）まで（セミナー実施は令和7年3月31日（月）まで）

【対象】 大阪薬業健康保険組合に加入されている事業所

【利用回数】 **1事業所あたり、1年度に最大3回まで利用可能**（先着50事業所）

【対象セミナー】 裏面の一覧表からお選びください

【費用】 **定員内のセミナー実施にかかる費用は、全額当組合が負担**

※但し、定員超過費用や大阪市以外への講師の交通費や宿泊費等は事業所負担となります

【実施方法】 オンラインライブレッスン/講師派遣 のいずれかをご選択ください

令和6年度「フィジカルヘルスセミナー」一覧表



No.	商品名	イメージ	内容	オンラインライブレッスン 定員 時間	講師派遣 定員 時間
1	メタボ 安全衛生 Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～		運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりとしてお勧めのプログラム！現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
2	女性 メンタル 心のリラクゼーション ～女性の健康編～※		いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、その時期を迎えられるようにします。また、対処方法を知ること、自分なりのリラクゼーション方法を見つけることができます。	95名 60分	30名 60分
3	メンタル 心のリラクゼーション ～自律神経編～※		終日の在宅や、オフィスワークで、On Offに切り替えが少ない生活状況などにより、ストレスを感じたり、眠りが浅いなどの声を聞きます。このプログラムでは心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律神経訓練法」をはじめ、ご自宅で気軽にできるリラクゼーション方法を体験します。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
4	メンタル ヨガでリラックス		疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすめです。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
5	メンタル 椅子ヨガ		気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすめです。マット（バスタオル可）、椅子はご自身でご準備ください。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
6	機能改善 安全衛生 機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～		在宅勤務環境下では、オフィスワークよりも腰痛、肩こり、目の疲れを感じる方が多くなっています。業務の合間にできる簡単ストレッチを体験し、疲れ解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
7	安全衛生 V D T 疲労改善		オフィスに比べて、作業環境が整っていない在宅勤務（ex.机やいすの高さ調節、照明など）において、パソコン作業による不定愁訴を感じる方が多くなっています。疲れにくい作業環境や作業姿勢をお伝えし、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のセルフマッサージを体験します。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
8	メタボ 機能改善 効果的なウォーキング		正しい姿勢、歩幅で歩くコツを学び、日頃の活動量を高める「効果的な歩き方」を習得します。また歩くための体づくりを行う方法としてエクササイズを実践します。日常生活の「歩き」を「意識的な歩き」に変えることで、メタボ対策にも効果的な運動プログラムとしておすすめです。	95名 45分・60分	30名 45分・60分
9	機能改善 脳と体のリフレッシュ エクササイズ		脳を活性化させるシナプソロジーをおこない、脳をリフレッシュします。また、体をリフレッシュするエクササイズやストレッチなどお仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にもつながり、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	95名 45分・60分	30名 45分・60分

※両プログラムの違いは、講話の内容です。エクササイズは同じです。

■ 申込の流れ

① 申込

申込専用URLもしくは2次元バーコードへアクセスのうえ、ご希望のプログラムをお申込みください。

※希望日の1か月以上前にお申込ください

② 日程調整

申込受付後、1週間程度で(株)ルネサンスから事業所へご連絡します。お申込内容を確認のうえ、日時を決定します。

③ 資料の送付

実施1週間前を目安に、ご担当者様へデータにて、資料をお送りします。

④ 実施

講座終了後、Webアンケートにご協力ください。

■ 問い合わせ先

株式会社ルネサンス ヘルスケア商品開発チーム 大阪薬業健康保険組合「フィジカルヘルスセミナー」受付係

TEL:03-5600-5331（平日/11:00～16:00） Email : r-kenkokeiei@s-renaissance.co.jp

※大阪薬業健康保険組合の委託を受けて運営をしています