

講師派遣コンテンツ一覧

No	講話&運動実践	内 容	講 師
1	いつでもできるリラックス&リフレッシュ	職場や自宅でできる簡単体操	健康運動指導士
2	スポーツ（運動）の取入れ方と継続方法	日常生活にうまく運動を取り入れるには	
3	腰痛・肩こり体操	腰痛・肩こりスッキリ解消	
4	アロマストレッチ	アロマの中、リラックスしながらのストレッチ	
5	ウォーキングの勧め	正しいウォーキングの仕方を教えます	
6	ピラティスで脂肪燃焼	体幹トレーニングで脂肪燃焼	
7	バランスエクササイズ	太極拳やヨガの動きを取り入れた、少しハードなエクササイズ	
8	ウェーブストレッチ	特殊なリングを使用した新感覚のエクササイズ	
講演テーマ		内 容	講 師
9	腰痛予防を身につけよう	自分の身体の筋力や柔らかさ確認しながら、予防や改善方法を身につける	理学療法士（※） 健康運動指導士
10	運動実践で気をつけたいこと	効果的に運動を実践するための知っておきたいこと	
11	バランスの良い食生活	知らないと損をする食事のお話	管理栄養士
12	リバウンドしない減量方法	無理なく、リバウンドしない食改善	
13	良質な睡眠、取れていますか	睡眠と様々な疾患（睡眠時無呼吸症候群ほか）のつながり	睡眠健康指導士
14	快眠生活のススメ	ぐっすり眠って、ぼんやり目覚める、生活習慣のポイント	
栄養指導		内 容	講 師
15	栄養調査	3日間の食事調査を行い、食生活の見直しを行う	管理栄養士
16	ヘルシーバイキング、弁当	おすすめの食事のとり方を実際に食品を選びながら食事しながら行う	
講演テーマ		内 容	講 師
101	活用しよう健診結果	健康診断結果の見方と注意点、身体からのメッセージをわかりやすく解説	保健師（※）
102	こころと身体の健康づくり	生活習慣病予防改善のポイント	
103	思い切ってやめてみない？禁煙方法	どうしてもできない人、あなたに合った禁煙方法	
イベント企画・その他		内 容	講 師
201	健康づくり事業企画・運営協力	インセンティブ付与型運動・体活動促進イベント、宿泊型ウエルネスセミナーほか	
202	野外でのウォーキングイベント	ノルディックポールを使ったウォーキングイベント	
203	親子で出来る運動教室	親子で楽しく運動、レクリエーションを行う	
0	お好み講座	ご希望のメニューがない場合はご相談ください	

講話・運動実践開催時間は50分を予定しております。

料金についてはお気軽にお問い合わせ下さい。

※理学療法士、保健師は外部講師（やわたメディカルセンターより派遣）となります。