

運動セミナー

職員の健康づくりや研修会など、オフィスや地域へ出向いて運動セミナーを行います。
会社の会議室や事務所など、参加者が集まれる場所があれば会場はどこでもOK！
時間や内容はご要望に応じて対応いたしますのでお気軽にご相談ください。

① デスクワークが多い方や女性に人気のプログラム！

- ◆肩こり解消！肩甲骨エクササイズ
- ◆筋力トレーニングで代謝アップ
- ◆運動不足解消！楽々エクササイズ
- ◆疲労回復！すっきりストレッチ



など

② 製造業や運送業など男性が多い職場で人気のプログラム！

- ◆体幹トレーニングで腰痛予防
- ◆お腹ひきしめエクササイズ
- ◆簡単！時短サーキット
- ◆すきま時間を活用！簡単ストレッチ



など

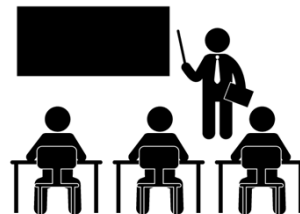
③ 研修会やイベントなど講話と実技を組み合わせたプログラム

人気

- ◆職場や家庭でできる腰痛・肩こり予防体操
- ◆実践！メタボ予防・改善運動
- ◆筋肉量・脂肪量がわかる体組成測定
- ◆体力測定でからだチェック

など

※時間や内容についてはご相談ください。



④ 高齢者向け介護予防運動プログラム

介護予防・生活支援サービス事業、地域のお茶っこ飲み、サロンなど高齢者の運動器の機能向上、転倒予防のための体操など、地域の特色に合わせた支援を行っております。

- ◆ロコモ予防！体操教室
- ◆ゆったり座ってストレッチ
- ◆膝痛予防・改善体操
- ◆フレイル予防のための体操
- ◆頭とからだをつかった運動

など

※ 運動に慣れていない方でも無理なく、楽しく参加できます。

