

セミナー・講習・指導  
(実技)

## ■メニューご利用のステップ

### 選択

サポートメニューブックをダウンロードいただき、ご利用になりたいサポートをお選びください。

※サポートメニューブックはサポーターページからダウンロードしてください。  
フルバージョンと分冊版があります。

※スポーツエールカンパニーサポーターページはこちら  
[https://sportinlife.go.jp/sports\\_yell\\_company/supporter/](https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/supporter/)

### 申請

各シートの下部に、サポーターの問合せ先が記載されていますので、直接ご連絡ください。  
メニューの内容や料金、実施条件をサポーターにご確認ください。



問合せ先が  
記載されています。

### 活用 ・ 実施

#### ●実施内容について協議

- サポートを受ける団体 と サポーター にて協議
- それぞれの合意を得てサポートメニュー利用開始

#### ●具体的な実施に向けて

サポートを受ける団体とサポーターにて、具体的な実施日程、費用、方法などを検討し進めていただきます。

### 報告

(サポーターにて提出)  
年度末にサポーターとしての活動実績を  
Sport in Life運営事務局へ報告いただきます。  
事務局よりご案内後、指定の報告書に記入の上、  
下記までご提出ください。※報告書の雛型は別途ご案内いたします。

報告書提出先：

Sport in Life運営事務局 (スポーツエールカンパニーサポーター制度専用窓口)  
[sycsupporter@sil100.com](mailto:sycsupporter@sil100.com)

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 「ランニングの楽しみ方を知る」従業員向け ランニング体験会開催・指導者派遣

### サポートメニュー概要

ランニングを新たに始めたり、ランニングを続けるための「ランニングの楽しみ方」をお伝えします。ただ走るだけではないランニングの多様な楽しみ方を知り、運動習慣を身に付けましょう！

### サポーター名

**NPO法人  
HpRun**

### サポート詳細・イメージ

#### <テーマ>

「ランニングの楽しみ方」を知り、運動習慣を身に付けましょう。

#### <実施例>

対象：年齢性別、運動実施状況不問。

内容：合計3時間

第1部・・・1時間 ランニングに関する講習とウォームアップ

第2部・・・1時間 ランニングの体験

第3部・・・1時間 クールダウン及び運動習慣の必要性とランニングの効果

※講師・補助 合計2名派遣

**HpRunClubプロジェクト**



HpRunClubを運営し、陸上競技の故障しにくい練習や競技会への参加などを通じた、意欲に合わせて参加できる陸上競技の体験を中学生～大学生を対象に提供し、ウェアとシューズのリサイクル・リユースも行なっています。

[詳しく見る](#)

### 提供方法

指導者派遣（※開催場所の用意は要事前相談）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・提供できる期間に関する留意事項等なし
- ・1回あたりにサポートメニューを受けられる定員に関する留意事項等なし
- ・参加する従業員のランニング能力等に応じてプログラムを構成するため要事前相談

### 提供場所・地域

神奈川県周辺 屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名：細川 空蒼  
メール：npohprun@gmail.com  
電話：080-6841-1469

### 料金

50,000円／1回（交通費別、  
事前相談は無償）

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 従業員向け体力測定、健康測定会開催 （体験会含む）・講師派遣

### サポートメニュー概要

従業員向けの体力測定、健康測定開催をサポートします。採用向け、新入社員向け、中堅社員向け、再雇用向けなどご要望に応じた種目を1種目から実施いたします。

### サポーター名

株式会社OSU  
Health Support  
Academy

### サポート詳細・イメージ

#### <選べる測定種目>

- ①健康測定 体組成測定、血管年齢測定、骨密度測定、ストレス測定、老化度AGEs測定、歩行測定、身体歪み測定、VDT測定 等
- ②体力測定 握力（上肢筋力）、長座位体前屈（柔軟性）、膝伸展筋力（脚筋力）、垂直飛び（脚筋力）、光全身反応（敏捷性）、腹筋力（コア）、閉眼片足立ち（バランス力）、背筋力（コア）、肺活量（呼吸機能 持久力）、反復横とび（敏捷性 持久力）、股関節外転筋力（下肢筋力）等

#### <実施例>

テーマ：「健康測定イベント」

対象：年齢性別、運動実施状況不問。障害をお持ちの方歓迎。

内容：昼休憩時にいつでも測れる老化度AGEs測定を一人2分で実施、健康運動指導士からのアドバイスあり。

※スタッフ 合計1名～派遣（参加人数等により調整いたします）

#### 各種体力測定

様々な角度から体力測定を実施し、個々の体力部位の強弱をセルフチェックいたします。

各種体力測定（3種～4種程度）を実施し、個別評価することで、自分自身のカラダの強弱を把握していただけます。測定種目については、ご希望に応じて調整いたします。



#### <測定種目例>

- ・握力（上肢筋力）
- ・長座位体前屈（柔軟性）
- ・膝伸展筋力（脚筋力）
- ・垂直飛び（脚筋力）
- ・光全身反応（敏捷性）
- ・腹筋力（コア）
- ・閉眼片足立ち（バランス力）
- ・背筋力（コア）
- ・肺活量（呼吸機能 持久力）
- ・反復横とび（敏捷性 持久力）
- ・股関節外転筋力（下肢筋力） 等

※測定種目は選択できます

#### 健康のためにチェック！

##### 歩行衝撃度チェックSAFETY WALK NAVI

1 測定時間はおよそ1分！  
腰にベルトを巻いて、数メートル歩くだけ！  
点数やグラフ、個別コメントが出るので誰が見ても分かりやすい！

2 測定結果をもとに、ワンランク上の指導が可能！  
個別指導を加えれば、さらに効果的！

#### からだのバランスチェック

カフダの歪みを測定、評価結果から課題改善のためのアドバイスを致します。

- ※測定はわずか2分程度
- ※4つの動作からバランスを診断！
- ※10項目の3Dセンサーで歪みを検出
- ※2種類のスクリーンで歪みを可視化！

改善イベントを  
スバリ指導！

### 提供方法

スタッフ派遣、測定機器持参  
（測定用紙等備品、消耗品を含む）  
※開催場所はご用意ください

### 料金

50,000円～ / 1回  
（税別、宿泊・交通費別、事前相談は無償）  
※測定種目数、参加者数等によって変動いたします

### 提供場所・地域

関西エリア（別途交通費等実費で全国対応可能）、  
屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名：今井 隆太郎  
メー ル：imai@osu-hsa.net  
電 話：090-8129-6377

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 減災体力測定とAI姿勢分析による 行動変容支援プログラム

### サポートメニュー概要

AI姿勢分析システム「シセイカルテ」と自社開発の「減災体力測定プログラム」を活用し、従業員の体力・姿勢を見える化。測定結果を基に個別フィードバックと簡単な運動提案を行い、日常の運動習慣化を促します。健康経営と防災力向上を両立し、企業のスポーツ推進を支援する行動変容プログラムです。

### サポーター名

株式会社  
ウイングート

### サポート詳細・イメージ

AI姿勢分析システム「シセイカルテ」と自社開発の「減災体力測定プログラム」を活用し、従業員一人ひとりの身体特性や運動習慣に合わせた“行動変容支援”を行います。単なる健康イベントではなく、測定→フィードバック→実践→再評価というサイクルを設計し、運動を“自分ごと化”させることで、継続的なスポーツ実施率の向上を目指します。

AI姿勢分析では、スマートフォンやタブレットで撮影した姿勢データをAIが解析し、筋力バランスや柔軟性の偏りを可視化します。従業員自身が自らの身体状態を理解することで、運動への動機づけが生まれます。さらに、減災体力測定プログラムでは、「階段20階＋徒歩5kmを自力で移動できる体力」という災害時の避難能力を基準に、下肢筋力・バランス・敏捷性などを科学的に測定します。これにより、日常の健康づくりを“命を守る力”として捉え直すことができ、従業員の安全意識と健康意識の双方を高めます。

測定後には、結果シートをもとに個別または集団形式でフィードバックを実施し、姿勢改善ストレッチや職場でできる簡易運動を提案します。これにより、従業員が“今日からできる行動”を明確にし、小さな成功体験を積み重ねる仕組みを提供します。また、実施後アンケートや再測定により成果を可視化し、行動変容の定着を支援します。

本プログラムは、企業の健康経営施策やスポーツエールカンパニー認定活動と親和性が高く、特に運動実施率の定量的評価や改善施策の立案に活用できます。社員の健康づくりだけでなく、防災・安全意識の醸成にも寄与し、企業価値向上に繋がる取り組みとして位置づけられます。

スポーツを通じて健康寿命延伸と地域・企業のレジリエンス強化を実現することを目指します。



### 提供方法

講師派遣  
(資料含む ※開催場所はご用意ください)

### 提供場所・地域

関東エリア ※その他のエリアは出張費がかかります。屋内・屋外どちらも可

### 料金

1DAYイベントとしての実施が可能です。  
内容に応じてカスタマイズを行い、半日～終日（3～6時間）の構成で実施します。  
AI姿勢診断プログラムでは、1時間あたり約12名の測定が可能で、姿勢解析・個別フィードバックを実施します。  
減災体力測定プログラムは、5種目の完全版で1時間に約20名、または3種の簡易版で1時間に約60名まで対応可能です。  
イベント全体（AI姿勢診断＋減災体力測定＋フィードバック講座を含む）の料金は1DAYあたり30万～60万円（税別）を目安とし、規模・人数・会場条件に応じてお見積りいたします。  
企業の健康経営・福利厚生イベント、地域フェア、防災啓発イベントなど多目的にご活用いただけます。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

本プログラムは1DAYイベントとしての実施が可能で、半日（3時間）から終日（6時間）まで柔軟に対応します。AI姿勢診断は1時間あたり約12名、減災体力測定は5種の完全版で約20名、3種の簡易版では約60名まで測定が可能です。  
会場規模に応じてレーンを増設し、参加人数の拡大にも対応いたします。  
実施場所は、体育館・会議室など20㎡以上の平坦スペースが必要です。実施前に打合せを行い、対象者や目的に応じて内容・時間配分を調整します。安全管理・個人情報保護を徹底し、測定データは同意の範囲内でのみ活用いたします。  
イベントとしての演出や講師講話なども併せて実施可能です。

### 問い合わせ先

担当者名：草野  
メール：tracen@wingate.club  
電話：03-5939-8707

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 今話題のマシンプラティスや ホットヨガでリフレッシュ！

### サポートメニュー概要

弊社直営の女性専用スタジオにて、ヨガ・プラティスプログラム等を特別価格にて受講可能です。またスポーツエールカンパニー賛同企業には、トレーナーやインストラクターが出張してプログラム提供も可能です。

### サポーター名

株式会社  
大丸プランニング

### サポート詳細・イメージ

#### ●ホットヨガ・マシンプラティススタジオの都度参加利用

弊社直営スタジオ「ルキナ」（北小金店、北浦和店、東久留米店、三ノ輪店）にて、スポーツエールカンパニー賛同企業の従業員の方であれば、都度料金でご参加いただけます。

参加に当たりましては事前に予約が必要となりますので、直接希望店舗に予約連絡をお願いいたします。

ホットヨガ、マシンプラティス、美彩心（びさいしん）などのプログラムが受講できます。

ご予約は直接希望店舗へご連絡ください。

※美彩心は別添資料をご覧ください。



### 提供方法

スタジオレッスン：参加希望のルキナ店舗に事前電話予約後、直接店舗にお越しいただき、受講いただけます。

### 提供場所・地域

ルキナ店舗：

●北小金店 〒270-0014

千葉県松戸市小金 5 3 イタクラビル 2F TEL：047-348-3133

●北浦和店 〒330-0074

埼玉県さいたま市浦和区北浦和 4 丁目 3 - 1 8  
北浦和四丁目ビル 5F TEL：048-826-2366

●東久留米店 〒203-0014

東京都東久留米市東本町 1 - 1 - 3 秋田ビル 2.  
TEL：042-470-6230

●三ノ輪店 〒116-0014

東京都荒川区東日暮里 1 丁目 8 - 1 偕楽ビル 2階  
TEL：03-5849-4567

### 料金

「ルキナ」  
（北小金店、北浦和店、東久留米店、三ノ輪店）  
での1プログラム参加料金：2,000円（税抜）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

店舗ではプログラムにより定員がございますので、必ず事前予約のうえ、ご参加ください。

### 問い合わせ先

担当者名：小山 勝

メール：m.koyama@ace-axiscore.com

電話：03-5604-9088

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 従業員の健康と笑顔を守る企業へ。 心身のバランスを整える 椅子ヨガ・プログラム・講師派遣

### サポートメニュー概要

デスクワーク中心の現代職場では、肩こり・腰痛・ストレスなど、心身の不調を感じる従業員が増えています。椅子ヨガは、特別な道具や更衣室がなくても、オフィスの椅子に座ったまま実践できる健康法です。呼吸と軽いストレッチを組み合わせることで、自律神経を整え、集中力や気分のリセットを促します。短時間でリフレッシュ効果が高く、仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

### サポーター名

## 兵庫県生涯学習 インストラクターの 会阪神ブロック

### サポート詳細・イメージ

#### <選べるテーマ>

- ①椅子に座ったままヨガベーシック
- ②椅子に座ったままヨガ & 椅子を活用したヨガ
- ③ヨガマットを使った簡単ストレッチヨガ
- ④チェアピクス

→椅子に座ったまま行う有酸素運動も取り入れており、無理のない範囲で心肺機能を刺激し、全身の血行促進や体力維持を目指します。40分間のプログラムが可能で、呼吸を大切に椅子ヨガと組み合わせることで、身体を動かす心地よさと、心の落ち着きの両方を感じていただけます。

#### <実施例>

テーマ：「毎日の運動習慣を身に付ける～椅子ヨガが無理なく続ける健康づくり～」

対象：年齢・性別・運動経験を問いません。

内容：椅子ヨガクラス（60分）対面&オンライン可能 合計60分

講師・補助：合計1名派遣/サポート体制：その他配慮が必要な場合は事前にご相談ください。

椅子に座ったまま行うやさしいヨガ。呼吸法・ストレッチ・軽い筋トレを組み合わせ、肩こり・腰痛・姿勢改善・ストレス解消を目指します。難しい動きはありません。緩和ポーズでサポートを行い、無理なく楽しめる内容です。運動が苦手な方や体力に不安のある方も安心してご参加いただけます。

無料

やさしい椅子ヨガで

こころとからだを整えませんか？

日時：2022年12月22日(木) 14:30~15:30  
場所：①市立東大阪医療センター会議室  
②オンライン(Zoom)  
対象：どなたでも  
持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物

講師紹介  
日本アスリートヨガ機構会員  
清谷 善子氏

お申込み  
お問い合わせ  
市立東大阪医療センター  
がん相談支援センター  
電話 06-6783-3466

令和4年度 大阪市立総合医療センター がんサロン

イベントのご案内

内容 やさしい椅子ヨガ

開催時間 11:00~11:30

※がんサロンの通常と違い10:30~12:00の開催です

場所 大阪市立総合医療センター 2階 多目的教室

講師 いずヨガインストラクター(ボランティア)

申込 不要

※更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

開催日 9/30(金) 11/8(水) 2/24(金)

※状況により、中止となる場合がございます。

いずヨガは、呼吸を意識してヨガの要素を取り込み、無理をせずに自分のペースでできる、座って行うストレッチヨガです。みなさんと一緒に、コロナ禍で運動不足がちな身体を動かしてみませんか？

※参加にあたっては、必ずマスクを自らのうしろに装着してください。  
※参加者多数の場合は、要参加費を徴収させていただきます。

問合せ 大阪市立総合医療センター  
がん相談支援センター(がん医療支援センター内)  
〒594-0521 大阪府東淀川区東船場4-13-22  
電話 06-6929-3632 休日 9:00~17:00

椅子ヨガ & チェアピクス  
Chair Yoga & Chair Aerobics

椅子に座ったまま安心してできる運動プログラム

椅子ヨガと  
チェアピクス(椅子に座ったまま行う有酸素運動)を  
組み合わせ、無理のない運動です。

椅子に座ったままでOK  
40分プログラム対応  
トータル60分クラスも可能です  
体力・体調に合わせて調整します

呼吸を大切に椅子ヨガで心と体を整え、  
チェアピクスで楽しく体を動かし、  
血行促進・体力維持・気分転換を目指します。

### 提供方法

講師派遣

(資料含む ※開催場所をご用意ください)

### 提供場所・地域

関東エリア(オンライン可)

関西(オンライン可能プラス

対面可能) 屋内・屋外どちらも可

### 料金

オンライン/1回(5,000円)

対面/1回(8,000円)

(交通費別・事前相談は無償)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

#### ●実施場所について

- ・安全に動ける十分なスペースを確保してください。
- ・滑り止め付きの椅子やヨガマットをご準備ください。
- 服装・持ち物
- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・飲み物、タオルなどを各自ご持参ください。
- 健康状態の確認
- ・持病や体調に不安のある方は、事前に主治医の許可を得てご参加ください。
- ・無理のない範囲で行い、痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。
- ・椅子の仕様
- ・キャスター付き椅子は転倒防止のため固定して行います。
- ・肘掛けのある椅子でも対応可能ですが、できるだけ安定した椅子をご用意ください。

#### ●環境・設備

- ・空調や換気を整え、快適な温度で実施できる環境をお願いします。
- ・マイク・スピーカーが必要な場合は、施設側でご用意いただくことがあります。
- 安全管理
- ・参加者の動きに応じて、講師がサポートいたします。
- ・必要に応じて保加入などをご相談ください(任意)。
- その他
- ・撮影・取材をご希望の場合は、事前にご相談ください。
- ・キャンセルまたは日程変更のご連絡は、実施日の3日前までにお願いたします。それ以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。

### 問い合わせ先

担当者名：清谷 善子

メール：kyoga737@gmail.com

電話：080-2536-2547

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 理学療法士が指導！運動習慣化を実現する 実践型フィットネスセミナー

### サポートメニュー概要

理学療法士×パーソナルトレーナーの資格と実務経験を持つ専門家が指導する実技中心の運動プログラム。弊社フィットネススタジオでのパーソナル指導実績を活かし、運動初心者から経験者まで対応可能。肩こり腰痛解消、体幹トレーニング、HIIT等、企業の課題に合わせて選択できます。「運動が苦手な人でも楽しく続けられる」をコンセプトに、200社以上の実績を持つ健康経営優良法人プライト500認定企業が提供します。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <提供できる運動プログラム>

##### ■初心者向け

- ・がんばらない15分フィットネス(90分):短時間で効果的
- ・肩こり・腰痛解消ストレッチ(90分):デスクワーク向け
- ・椅子に座ったままできる運動(60分):体力不安な方も安心
- ・簡単ゆるいストレッチ(60分):無理なく続けられる

##### ■中級者向け

- ・体幹トレーニング初級編(60分):姿勢改善・腰痛予防
- ・代謝アップ!燃えストレッチ(60分):脂肪燃焼効果UP
- ・全身エクササイズ(60分):バランス良く身体を動かす

##### ■上級者向け

- ・体幹トレーニング中級編(60分):本格的な体幹強化
- ・HIITセッション(30分):高強度トレーニング、短時間で高効果
- ・マーシャルアーツ&フィットネス(60分):格闘技要素で楽しくハード

##### ■特別プログラム

- ・ランナーのためのコンディショニング(60分):ランナー・ランニング開始予定者向け
- ・ワールドグレイテストストレッチ(60分):世界最高峰のストレッチ

#### <講師の強み>

理学療法士×パーソナルトレーナーの資格・実務経験を持つスタッフが在籍。自社フィットネススタジオで20～80代まで幅広い年齢層に指導実績。

医学的知識に基づいた安全で効果的なプログラム設計が可能。

#### <プログラムの特徴>

理学療法士2名で指導し安全性が高く個別サポート可能。運動が苦手な方でも楽しく参加できる工夫。体力レベルに合わせた強度調整可能。

#### <期待される効果>

運動習慣者率向上(週1回以上の運動実施者が平均15%増)、肩こり・腰痛改善によるプレゼンティーズム損失削減、従業員の健康意識向上。

#### <実施例>

「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」「疲労感」などの症状改善を目指した取り組みを、全4回のLIVE配信で実施。

イベント後も継続して運動に取り組んでいただけるよう、アーカイブ動画4本納品。

**【実施場所・時間】**当社スタジオ内で撮影、各回30分  
(座学10分・実践20分)

**【時間帯】**平日の業務終了後、17:45～18:15

**【参加人数】**全4回で、計200名の社員の方が参加

**【必要人数】**当社スタッフ2名

#### ■実施告知ポスター

ポスターのデザインは、青と白を基調とした清潔感のあるスタイルです。中央には「不調改善セミナー」という大きな文字があり、その下に「水曜日の運動で、不調を改善しよう!」というキャッチコピーが記されています。講師の名前（リョウ、ワタル、カトナ）と写真が並び、4つのセッションの日程と特徴が紹介されています。

日程	時間	特徴
11/6 (水)	17時45分～18時15分	つらい肩こりにはこれをやろう! 肩こり改善プログラム
11/13 (水)	17時45分～18時15分	あなたの腰はどのタイプ? 原因から見る腰痛改善プログラム
11/20 (水)	17時45分～18時15分	10分でお目々ぱっちり!? 眼精疲労改善プログラム
11/27 (水)	17時45分～18時15分	首をほくして頭スッキリ! 頭痛改善プログラム

#### ■配信の様子



### 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

### 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

【オプション】

・セミナー録画・動画納品:+30,000円

当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

【動画制作のみ(セミナー実施なし)】50,000円～  
スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により  
料金変動、社内ポータルや研修資料として活用可能

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし ・実施時間:60分～2時間  
(内容により調整可)
- ・事前打ち合わせ1回実施(オンライン可) ・  
動きやすい服装での参加を推奨
- ・多数のプログラムから企業の課題に合わせて  
自由に組み合わせ可能

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名: 加藤 玲奈  
メール: r-kato@ts-arrow.com  
電話: 03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

# 現役プロ格闘家が指導！ 楽しく・激しく・ストレス発散できる格闘技フィットネス

## サポートメニュー概要

プロ格闘家が直接指導する、初心者でも楽しめるフィットネスプログラム。パンチやキックなど格闘技の動きを通じて、全身運動とストレス解消を両立。大手外資系企業、地方自治体などで好評を博しており、職場の健康増進・チーム活性化にも最適です。リトル選手（パンクラスタイルマッチ経験者）が監修・指導。

## サポーター名

# 株式会社アロー

## サポート詳細・イメージ

### <提供できるプログラム>

・はじめての格闘技フィットネス（90分）  
「格闘技＝激しい・危険」というイメージを払拭し、プロ選手の動きを初心者でも安全に体験できるよう再構成したフィットネス型セッション。パンチ・キック・ステップを用いた全身運動や実際にミットを叩く体験を通して、運動効果とともに達成感・爽快感を得られる人気プログラムです。楽しみながらストレス発散と運動不足解消ができます。  
また、チームビルディング要素もあるため職場のレクリエーションにも最適です。

### <プログラムの特徴>

・パンチやキックで全身の筋肉を同時に動かし、効率よく代謝を高める構成  
・ストレスホルモンの軽減など、メンタルヘルスへの好影響が科学的に報告されている  
・体育館・会議室・屋外など柔軟に実施可能  
・初心者・中高年・女性も安心して楽しめるプログラム設計

### <講師の強み>

・講師は総合格闘技団体「PANCRASE（パンクラス）」でタイトルマッチ経験を持つ現役プロ選手リトル（阿藤貴史）  
・現役アスリートとしての実体験をもとに、格闘技動作を安全かつ効果的に指導  
・SAP Japanなど世界的外資系IT企業や自治体・医療福祉機関での実施実績多数  
・参加者のレベルや雰囲気に応じた柔軟なプログラム運営と、ユーモアを交えた指導で「楽しく・安全に・続けられる」内容を提供  
<期待される効果>  
・ストレス発散・リフレッシュによるメンタルヘルス改善  
・脂肪燃焼・ダイエット  
・職場内コミュニケーションの活性化・チームビルディング  
・健康経営・ウェルビーイング推進の一助としての活用

### <実施例>

テーマ：「パンチ&キックでストレス発散！はじめての格闘技体験会」  
構成：  
座学（5分）：「格闘技と健康」～科学的にみたストレス発散効果～  
実技（75分）：パンチ・キック・ステップを使った全身運動+ミット打ち体験  
クールダウン（10分）：ストレッチ・セルフケア解説  
開催形式：対面型  
講師：1名（希望によりアシスタント講師同行）  
参加者の声：  
「楽しく汗をかけた」「ストレス発散になった」  
「上司との距離が縮まった」など高評価多数

## ■座学資料



## ■開催の様子



## 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

## 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

## 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)  
【オプション】

・セミナー録画・動画納品:+30,000円  
当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品  
【動画制作のみ(セミナー実施なし)】

50,000円～ スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ  
本数や内容により料金変動

## 問い合わせ先

担当者名：加藤 玲奈  
メール：r-kato@ts-arrow.com  
電話：03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 個別姿勢評価&運動指導で不調改善!

### サポートメニュー概要

理学療法士が1人15分で姿勢を評価し、その場で個別の運動指導を実施。骨盤スライド型、腰反り型など、姿勢タイプ別に必要なストレッチ・筋トレを提案します。自分の身体の癖を知り、日常でできるセルフケアを習得できる、従業員満足度の高い人気プログラムです。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <サービス概要>

多くの方が自分の姿勢の問題に気づいていません。本プログラムでは、理学療法士が専用の姿勢評価シートを使って客観的に姿勢をチェックし、個別に必要な運動を指導します。

#### <実施の流れ(1人15分)>

##### ■Step1:問診(3分)

- ・現在の身体の悩み(肩こり、腰痛、膝痛等)
- ・普段の運動習慣
- ・改善したいポイント

##### ■Step2:姿勢評価(5分)

- ・弊社姿勢分析アプリを使用し、写真撮影(正面・側面)
- ・簡単な動作チェック(前屈、後屈、片脚立ち等)
- ・姿勢タイプの判定

##### 【主な姿勢タイプ】

- ①骨盤スライド型:骨盤が前にスライド、首が前に出る→首こり・肩こりの原因
- ②スウェーバック型:骨盤が後傾、背中が丸まる→腰痛・猫背の原因
- ③腰反り型:腰が過度に反る→腰痛の原因
- ④左右非対称型:左右のバランスが崩れている→片側の痛み

##### ■Step3:運動指導(5分)

- ・その人の姿勢タイプに必要なストレッチ2種類
- ・必要な筋トレ2種類
- ・日常生活で気をつけるポイント

##### ■Step4:資料お渡し(2分)

- ・姿勢評価結果シート
- ・自宅でできる運動メニュー(イラスト付き)
- ・フィードバックシート

#### <期待される効果>

自分の姿勢の問題に気づくきっかけ、肩こり・腰痛等の不調改善、日常でできるセルフケアの習得  
従業員満足度向上(「自分のために時間を使ってもらえた」という実感)、健康への意識向上

#### <実施例>

保育園にて保育士さん向けに姿勢から見るミニパーソナル体験会を開催。

開催場所は、園内の会議室を使用。

一人15分でタイムテーブルを作成していただき、順次仕事の合間にイベントに参加。

#### ■実施告知ポスター



#### ■開催の様子



### 提供方法

対面開催のみ

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内を推奨

### 料金

50,000円/1回

(最大12名、約4.5時間、税別、交通費別)

※12名増えるごとに+50,000円

13~24名:100,000円

25~36名:150,000円

37~48名:200,000円

※1人15分の個別評価・運動指導

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・提供可能期間:通年(年末年始を除く)
- ・1回あたりの定員:12名単位(12名、24名、36名、48名...)
- ・事前予約制を推奨(1人15分×人数分の時間枠確保)
- ・実施時間:12名で約4.5時間(1人15分×12名+準備・片付け1.5時間)  
理学療法士2名の場合は時間短縮可能
- ・申込期限:希望日の1ヶ月前まで
- ・プリンターをご用意ください
- ・動きやすい服装での参加を推奨

### 問い合わせ先

担当者名:加藤 玲奈

メール:r-kato@ts-arrow.com

電話:03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 自分の体力を知ろう！5つの能力を測定する 理学療法士による体力測定会

### サポートメニュー概要

理学療法士が文部科学省・厚生労働省が推奨する測定方法で5つの体力要素（全身持久力、筋力、バランス、柔軟性、俊敏性）をチェック。年齢別の平均値と比較し、自分の体力レベルを可視化。対面でもオンラインでも実施可能で、継続的な測定で効果を数値化できます。介護予防の観点から将来低下する能力を早期に発見し、必要な運動を提案します。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <体力測定会の特徴>

40歳を過ぎると体力は一気に下降し、60代前半の健康度(自立度)がその後の介護・医療費に大きく影響します。本測定会では、将来の介護予防を見据えた5つの能力測定を実施。楽しみながら自分の体力を知り、運動習慣のきっかけを作ります。

#### <測定する5つの能力>

- A. 全身持久力:【その場足踏みテスト】  
・安静時心拍数測定後、1分間その場足踏み  
・運動後の心拍数を測定し、心肺機能の評価
- B. 筋力:【CS-30(30秒椅子立ち上がりテスト)】  
・椅子から立ち座りを30秒間で何回できるかを測定  
・下肢筋力を評価(加齢により最も低下しやすい部位)
- C. バランス(平衡性):【閉眼片足立ちテスト】  
・目を閉じて片足で何秒立てるかを測定  
・転倒リスクの評価(20歳代を100%とすると70歳代で20%以下に低下)
- D. 柔軟性:【立位体前屈】  
・立った状態で前屈し、どこまで手が届くかを測定  
・腰痛予防や身体の硬さをチェック
- E. 俊敏性:【座位開閉ステップテスト】  
・椅子に座って足を開閉する動きを20秒間で何回できるかを測定  
・転倒回避能力を評価

#### <測定後のフィードバック>

- ・個人別測定結果シート(5項目のレーダーチャート表示)
- ・年齢別の全国平均値との比較
- ・改善すべき項目と具体的な運動メニューの提案
- ・能力別セルフケア動画の案内

#### <期待される効果>

従業員の体力レベルの可視化、将来の介護リスクの早期発見、運動への動機づけ、継続測定による効果検証

#### <実施例>

LIVE配信にて、体力測定会を開催。  
チャット機能やアンケート機能を用いて、各項目の結果を入力していただき、参加者の平均値をリアルタイムで反映できるようにしました。  
参加者に用意してもらうのは、紙とペン、椅子のみ。全てその場でできる体力測定会のため一人でも画面越しに実施可能。

#### ■ 実施告知ポスター



#### ■ 対面参加の様子（LIVE配信とハイブリット形式）



### 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 料金

- 50,000円/1回(最大12名、約4.5時間、税別、交通費別)
- ※12名増えるごとに+50,000円
- 13~24名:100,000円
- 25~36名:150,000円
- 37~48名:200,000円
- ※1人15分の個別評価・運動指導

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・定員数に上限なし
- ・参加者にご用意いただくもの:  
椅子、A4サイズの雑誌(足元に置く用)
- ・動きやすい服装での参加必須

### 問い合わせ先

担当者名:加藤 玲奈  
メール:r-kato@ts-arrow.com  
電話:03-5727-8444

## セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

# 「エクササイズセミナー」「ウォーキングセミナー」 従業員向け運動セミナー開催（実技含む） その他複数のタイトルセミナーをご用意

### サポートメニュー概要

従業員向けの運動に関するセミナーの開催をサポートします。実技の他に、「筋肉量を維持するための食事」をお伝えすることで、体験いただいたセミナーをより持続的にし、習慣化に役立てます。その他、「仕事効率をアップさせるための食事術」「体力や学力を伸ばすための食事術」「生活習慣病予防のための生活のヒント」など多数ご用意しています。

### サポーター名

株式会社  
タニタヘルスリンク

### サポート詳細・イメージ

#### ＜エクササイズセミナー＞

隙間時間を上手に活用して運動を習慣化させませんか

講義：「筋肉量を維持するための食事とは」

+ 選べるエクササイズ

講義で基礎知識を学んでいただいた後、エクササイズで実際にからだを動かしていただきます。

体験エクササイズは職場や自宅でも簡単に出来る二つのプログラムを用意しています

（A・Bからお選びいただけます）。

全身を動かすため、セミナー終了後には、気持ちもからだも軽くなるでしょう。

対象：年齢性別、運動実施状況不問。

時間：60分／90分



#### ＜ウォーキングセミナー＞

ウォーキングは特別な道具を必要とせず、日常生活の中で行うことのできる最も手軽な運動です

講義：「筋肉量を維持するための食事とは」

+ 効果的なウォーキング実践

講義で基礎知識を学んだ後、室内でウォーキングを行います。

講義を聞く前と実技が終わった後のフォームの違いを是非、体感してください。

本セミナーで体感したことを習慣化し、健康的なからだづくりに役立てましょう。

対象：年齢性別、運動実施状況不問。

時間：60分／90分



### 提供方法

講師派遣・オンライン・動画  
（※開催場所をご用意ください）

### 料金

200,000円～／1回  
（交通費別、事前相談は無償）

※参考ホームページ

<https://www.tanita-thl.co.jp/seminar/health-seminar>

### 提供場所・地域

全国 屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名：鹿田 裕紀子  
メール：thl-biz-co@healthlink.co.jp  
電話：050-1707-9126

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 「体組成測定会」従業員向けの 体組成測定・結果説明イベント開催

### サポートメニュー概要

高精度体組成計で従業員の体組成を測定し、現在の体型（運動不足・かくれ肥満・筋肉質等）を見える化します。体重測定だけでは気がつけなご自身のからだの傾向を知ることで、運動習慣の維持・向上を図ります。専門職から測定結果に対するフィードバックを行うこともでき、今日からの意識づけにつながります。

### サポーター名

株式会社  
タニタヘルスリンク

### サポート詳細・イメージ

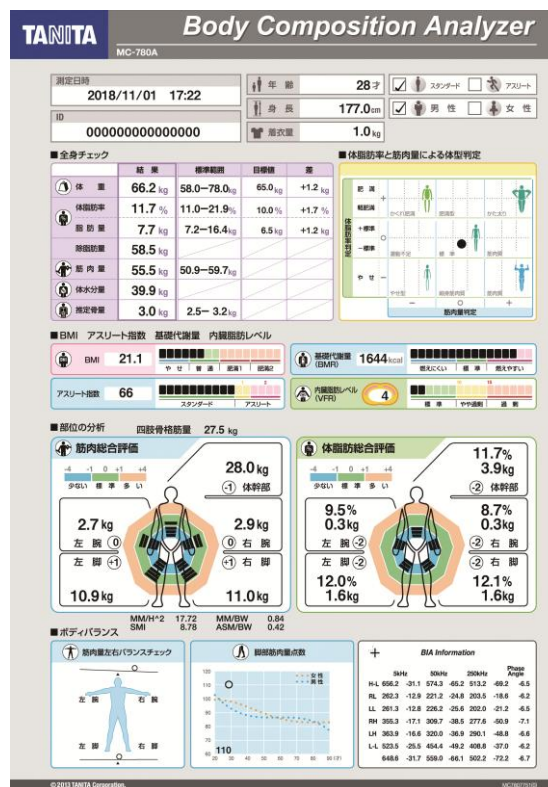
高精度体組成計で従業員の体組成を測定し、結果に対してフィードバックを行うイベントをサポートします。

測定機器：業務用体組成計 MC-780A (A-N) タニタ製

対象：年齢18歳以上、性別、運動実施状況不問。

測定時間：1人あたり60秒程度。

結果説明時間：1人あたり10分程度。（集団での説明も可能）



### 提供方法

機器貸出または購入・測定員派遣  
(※開催場所はご用意ください)

### 提供場所・地域

全国

### 料金

業務用体組成計の貸出し（送料含む）  
1台1週間50,000円～  
※測定員派遣料：開催日程・開催場所等により  
別途お見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

ご相談・お打合せ用URL

<https://booking.receptionist.jp/e1349355-9bd1-4307-9687-a06967ff475e/60min>

### 問い合わせ先

担当者名：鹿田 裕紀子

メール：thl-biz-co@healthlink.co.jp

電話：050-1707-9126

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

# 「スマートAction」 オンライン健康セミナー

## サポートメニュー概要

従業員の多様な健康課題にオンラインで対応する健康経営支援サービスです。月200本以上のライブ配信と70本超のビデオ講座、専門家によるセミナーでヘルスリテラシーを高め、健康経営度調査票の主要項目にも対応。告知から参加促進、実績報告までワンストップでサポートします。

## サポーター名

株式会社  
ルネサンス

## サポート詳細・イメージ

「スマートAction」は、企業の健康施策をオンラインで包括的に支援する健康経営サービスです。従業員一人ひとりのライフスタイルや健康課題に合わせ、月200本以上のライブ配信と約70種類のビデオコンテンツを提供。ストレス対策・生活習慣改善・運動・栄養・睡眠など、多岐にわたるテーマから最適なプログラムを選べます。

最大の特長は、健康経営度調査票の8項目13設問に対応した設計であり、調査票の改訂にも即応する新コンテンツが随時追加される点です。医師や専門家によるセミナーや監修プログラムも豊富で、受講後には専門家へ直接相談できる双方向の学びの場も提供します。

また、導入企業の健康経営担当者の業務負担を軽減する伴走支援も大きな魅力です。年間計画の立案、対象者別の案内メール配信、利用促進施策、実績レポートの提供など、導入から運用・評価までをワンストップで支援。参加者の活用状況や効果測定も可視化されるため、KPI管理や次年度施策の改善にも役立ちます。

オンライン形式のため、時間・場所を選ばず全国どこからでも参加可能。  
多忙な従業員でも無理なく継続でき、健康意識と行動変容を促進します。  
健康経営の推進力を高めたい企業に最適なプログラムです。



興味・お悩み別プログラム



## 提供方法

オンライン配信（ライブ／オンデマンド動画）、および年間企画・告知・利用促進・実績報告までの伴走支援付き。

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

一部専門家セミナーや追加サービスはオプションとなる場合があります。詳細は事前打合せの上決定。

## 提供場所・地域

全国（インターネット環境があればどこでも利用可能）

## 問い合わせ先

担当者名：村川 学嗣  
メール：satoshi\_murakawa@s-renaissance.co.jp  
電話：070-3067-7413

## 料金

契約プラン・利用人数・コンテンツ内容に応じて個別見積

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 「インボディ測定会」 － 一人10分からできるカラダづくり －

### サポートメニュー概要

健康診断や、体重やBMIだけでは分からない「カラダの組成」を可視化し、科学的データに基づいた健康づくりを支援します。筋肉量・体脂肪量・水分量・部位別バランスなどを測定し、従業員の健康課題を“見える化”。生活習慣改善や運動プログラムへの行動変容を促進します。

### サポーター名

株式会社  
ルネサンス

### サポート詳細・イメージ

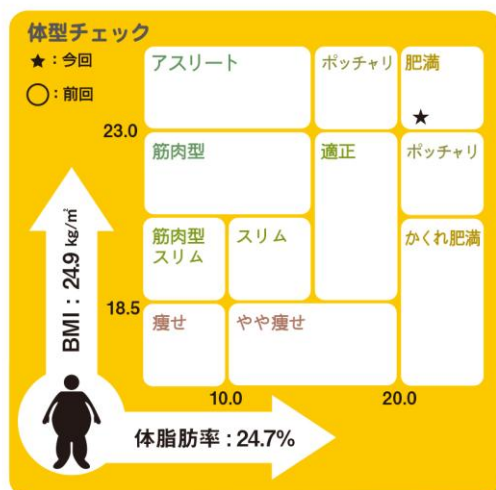
本プログラムは、最新の体成分分析装置「InBody」を活用し、体の内部状態を詳細に可視化することで、従業員の健康課題を客観的に把握・改善へと導くものです。測定は一人1分30秒程度、結果の説明を入れても合計10分程度と効率よく実施できるプログラムです。InBodyは、体重・BMIだけでは分からない筋肉量・体脂肪量・部位別バランス・体水分・骨格筋率・内臓脂肪レベルなどを高精度に測定し、一人ひとりの身体状態を数値で「見える化」します。測定結果はレポートとして出力され、健康管理の指標として活用できるだけでなく、生活習慣の改善指導や運動・栄養プログラムの最適化にも役立ちます。

また、同一条件で定期的に測定を行うことで、健康施策の効果検証や行動変容の進捗把握も可能です。測定後は専門スタッフが結果の読み取り方を解説し、筋力バランス・代謝状況・体型変化に応じた生活改善アドバイスを提供。従業員の「気づき」を促し、行動への一歩を後押しします。

さらに、組織単位でのデータ集計・分析を行えば、職場全体の健康課題の可視化と戦略的施策立案にも活用できます。

本サービスは単発イベントとしての実施はもちろん、健康診断や健康セミナー、運動プログラムと連動させた継続的な施策としても展開可能です。科学的データに基づく健康経営の推進に最適なソリューションです。

◆別途オプション（要追加料金）：測定後、運動を気軽に続けるための運動習慣継続アプリ※測定日から3カ月間



### 提供方法

測定機器使用料、講師派遣  
(資料含む ※開催場所をご用意ください)

### 提供場所・地域

関東エリア

### 料金

352,000円 / 1回  
(交通費別、事前相談は無償)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

上記料金での実施内容  
・定員：60名まで対応可  
(それ以上の場合でも相談の上で対応可能)  
・開催時間：4時間  
・開催場所：屋内で電源がとれる場所

### 問い合わせ先

担当者名：盛 宏和  
メー ル：hiroказu\_mori@s-renaissance.co.jp  
電 話：070-3067-7473

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## JFEスチール式「安全体力®」 機能テスト

### サポートメニュー概要

健康経営やエイジフレンドリー事業にも活用いただける、労働災害を防止し、安全に働くための新しい体力評価テスト集計分析システムです。7種目の運動テストの結果から労災リスクを算出するとともに、機能回復支援までトータルにサポートします。

### サポーター名

株式会社  
第一学習社

### サポート詳細・イメージ

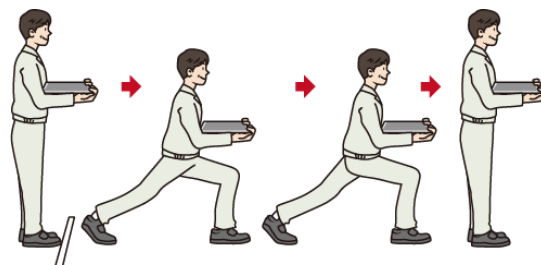
7種目の運動テストは事業所にて実施（実施マニュアル・映像等の提供等あり）。

運動テストの結果を記録用紙に手書きで記入し、その用紙を送付いただくことで入力・集計・分析をし、従業員の方には「診断書（A4判8ページ）」という形で体力状況・改善のための運動についてフィードバックを行う。

中でも体力の低かった方には、運動機能改善のための運動メニューを示した、別冊の「機能改善プログラムA4判54頁）」も合わせて提供する。

一方、管理者の方には結果の一覧や年齢段階ごと、部署ごと等の様々な集計データ（Excel形式）を提供する。

本サービスの活用により、従業員の方には自分の体力の現在地を確認いただくことができ、管理者の方には体力低下がみられる従業員を事前に把握することができます。



両足を揃えて  
3秒停止する



### 提供方法

事前に実施資材、マニュアル、記録用紙等の送付。  
事後には結果等の送付

### 提供場所・地域

全国

### 料金

診断料：2,200円（税込）  
実施資材一式（販売）：137,500円（税込）+送料

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

1回あたりの送付人数が10名以下の場合、別途システム利用料として1回の送付あたり1,100円（税込）を加算させていただきます。

### 問い合わせ先

担当者名：原 昌史  
メール：m-hara@daiichi-g.co.jp  
電話：082-234-6806

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 出前から測定会 ～職場でできる健康チェック&運動促進イベント～

### サポートメニュー概要

企業・自治体などへ出張し、体組成・柔軟性・筋力・姿勢などをその場で測定。測定結果を即時フィードバックし、生活習慣改善につながる運動指導を実施します。イベント感覚で楽しみながら、従業員の運動意欲向上と職場の健康意識醸成を促進します。

### サポーター名

心幸ウェルネス株式会社

### サポート詳細・イメージ

「出前から測定会」は、オフィスや工場など職場に専門スタッフが訪問し、短時間で体組成・筋力・柔軟性・姿勢などを測定する健康促進イベントです。

測定結果はその場でレポートをお渡しし、健康運動指導士や管理栄養士が一人ひとりに合わせたアドバイスを行います。

企業単位では、データをもとに健康課題を可視化し、健康経営推進に役立てることができます。

参加者満足度は95%以上。健康診断だけでは得られない「体の今」を知るきっかけを提供し、運動習慣の第一歩をサポートします。



### 提供方法

出張（測定機材・スタッフ派遣）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・定員：20～200名/回
- ・電源が必要

### 提供場所・地域

全国（屋内推奨、離島・遠隔地応相談）

### 問い合わせ先

担当者名：西本  
メール：t-nishimoto@shinko-jp.com  
電話：080-1521-9950

### 料金

150,000円/回～  
（規模・内容により変動、交通費別途）

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 従業員の健康づくりを共創する 「体調をよくしていくGood Exercise」 コンディショニングセミナー開催・公認トレーナー派遣

### サポートメニュー概要

従業員の健康増進と運動習慣の定着を目的に、季節や繁忙期に合わせたコンディショニングセミナー（座学・実技）を実施します。当社は、福岡市から「働く人のWell-beingとSDGs達成に向けて取り組む企業」としてマスター認定を受けています。プロ選手やチームを支える20年以上の経験をもつ日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーが担当し、九州で働く人のライフパフォーマンス向上を支援します。

### サポーター名

**Beans & Dreams**  
(一般社団法人福岡スポーツ  
ウェルネスファーム)

### サポート詳細・イメージ

運動を「特別な活動」ではなく「日常の一部」として定着させることを目指し、講義と体験を組み合わせた内容で構成します。職場や生活環境にあわせ、季節・職種・目的に応じたプログラムを依頼企業と共創します。

実施例：今やっておきたいコンディショニング  
(繁忙期前の10-11月)

#### ①【座学】30-45分

- ・季節・気温・湿度の変化が体調や集中力に与える影響を学び、運動による健康効果を理解します。
- ・継続できる運動習慣づくりのコツや短時間でも続けられる実践法を紹介

#### ②【体験】45-60分

- ・肩こり・腰痛予防、疲労回復・冷え対策につながる上肢/下肢の血流促進エクササイズ・ストレッチを実施
- ・職場でも続けやすい運動メニュー体験し、業務の合間に取り入れられる動きを習得します。

単なる「運動指導」ではなく、社員1人ひとりが自分の身体と向き合い、現状を知り、行動変容につなげる」ことを重視しています。アンケートやヒアリングを通じて課題を把握し、次回以降のプログラム改善にも反映します。安全配慮のもとで、強度も自己選択できる内容とし、無理のない範囲で効果を実感できる構成としています。

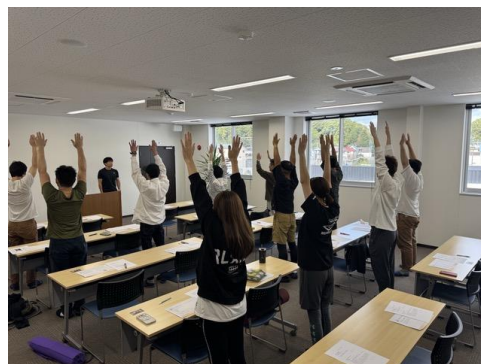
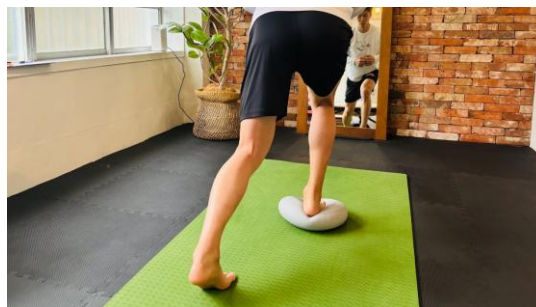
講師：運動で体調を整え、安全で動きやすい体づくりを得意とする日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。20年以上にわたりプロ選手・チームを支え、現場で培ったコンディショニング理論と指導経験を企業や医療現場の健康づくりに応用しています。トップアスリートのケアを通して得た知見を、働く世代が日常生活の中で取り入れやすい運動へと翻訳し、無理なく続けられる習慣化を支援します。

対象：年齢・性別・運動実施状況不問

形式：会議室/体育館/屋外での集合形式を基本とします。

現地開催を推奨しますが、オンライン開催も応相談。

目的別のカスタマイズ：腰痛多発部署向け、夜勤者向けなどにも柔軟に対応し、健康経営の推進を実践的にサポートします。



### 提供方法

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（プロ選手・チームトレーナー経験者）を派遣します。資料は当方で用意し、開催場所は企業側でのご用意ください。実施規模・所要時間・回数をご要望にあわせて柔軟に調整します。

### 提供場所・地域

拠点：福岡県 対応エリア：九州一円  
(県外も応相談。屋内外いずれも可)

### 料金

55,000円/1回  
(交通費は福岡市内は込み、県内遠方・県外は実費)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

企業の想いや目的を丁寧に伺いながら、現場の課題に寄り添った最適なプランを一緒に考え、健康づくりを共に進めていきます。単なる支援ではなく、従業員のウェルビーイングやライフパフォーマンスの向上を企業と共創することを大切にしています。提供期間や実施回数、1回あたりの定員は設けておらず、柔軟に対応いたします。

### 問い合わせ先

担当者名：濱村 真佐美  
メール：hello.ffarm46@gmail.com  
電話：090-1697-7730

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 理学療法士による「健康な体作りは日々の運動から！」 従業員向け運動セミナー開催（体験会含む）

### サポートメニュー概要

従業員向けの運動に関するセミナー開催します。サポートテーマ内容に応じて理学療法による専門スタッフが実際に体操や運動を実践します。各テーマに応じて講義と実際の体の測定にて自分の状態を把握します。また、実際に体操を実施していただき、体の状態に合わせて運動習慣を身に付けていただけるよう行います。

### サポーター名

やまがた  
トレーニングジム

### サポート詳細・イメージ

#### <選べるテーマ>

- ①肩こり予防体操
- ②腰痛予防体操
- ③膝痛予防体操
- ④ストレッチングや筋力トレーニングについて

#### <実施内容>

選べるテーマより希望のテーマを1つ選択していただきます。  
そのテーマに沿って内容を進めてまいります。

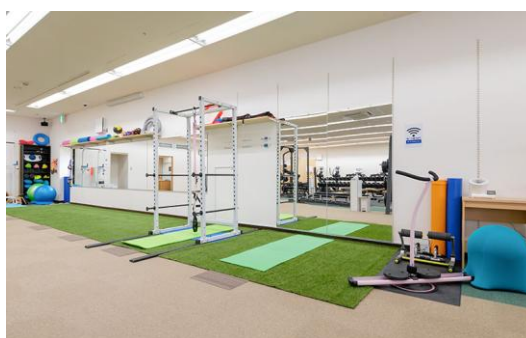
対象：年齢性別、運動実施状況不問。  
障害をお持ちの方歓迎。

内容：合計90分間

- ・座学・・・30分間  
運動習慣を身に付けることの大切さについて、健康への影響
- ・体験・・・60分間=30分  
体のチェックのための測定  
(例：①握力測定②背筋力測定③長座体前屈  
④各テーマごとのチェック項目)
- 30分：実際のテーマに沿った体操を実施

※ご希望があれば事業所の特性に合わせた朝の体操や運動動画を作成します。（無償）

※講師・補助 合計2名派遣



### 提供方法

講師派遣  
(資料含む ※開催場所をご用意ください)

### 提供場所・地域

山形県内 屋内

### 料金目安

28,250円／1回  
(交通費込み、事前相談は無償)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

提供期間：いつでも可能（当施設繁忙期の場合は要相談）  
開催日時：曜日時間帯は調整可能

開催希望の場合は事前にご連絡をいただき事業所の特性や実施に関する内容についてご相談させていただきます。

### 問い合わせ先

担当者名：秋場 真百合  
メール：gym@mfl-yamagata.com  
電話：023-616-6177

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

# 「健康の考え方（仮）」従業員向け運動セミナー開催 （体組成計、体カテスト含む）・講師派遣

## サポートメニュー概要

厚生労働省認定「指定運動療法施設」として、医療機関と連携した科学的根拠に基づく運動支援を行っています。職場での健康意識向上を目的に、体組成測定・体カチェックを通じて自分の健康を「見える化」し、楽しく続けられる運動習慣づくりをサポートします。講師は健康運動指導士・健康運動実践指導者・理学療法士・看護師などの専門資格者が担当します。

## サポーター名

株式会社  
キネマティクス

## サポート詳細・イメージ

本プログラムは、企業や団体の従業員を対象に「健康の考え方」をテーマとした運動セミナーを開催し、心身の健康維持と職場の活性化を図るものです。

Making Body Fitness GYMは、厚生労働省認定の「指定運動療法施設」として、医療・介護・福祉分野と連携し、生活習慣病予防やメンタルヘルス支援、運動習慣の定着を目的とした活動を行っています。

セミナーでは、InBodyを用いた体組成測定や簡易体カテストを実施し、自分の体の状態を「見て・理解し・行動に移す」きっかけを提供します。

また、職場で簡単に実践できるストレッチや筋力トレーニングを紹介し、運動が苦手な方でも無理なく続けられるようサポートします。

プログラム内容は、職種や勤務形態に合わせてカスタマイズが可能で、短時間（60～90分）の研修形式から継続的な健康支援プランまで対応します。

Making Body Fitness GYMは地域密着型の運動支援拠点として、岩国市・山口県内の企業・団体と連携し、「働く人が元気になる職場づくり」を応援します。

単なる運動イベントではなく、科学的データに基づく健康意識改革と、笑顔あふれる交流の場づくりを目指しています。



やまぐち子育て応援企業



やまぐち女性の活躍推進事業者



やまぐち男女共同参画推進事業者



スマート・ライフ・プロジェクト



Sport in Life

ふちエコサポーター協力団体

スポーツインライフ

スポーツ元気屋やまぐち推進団体



## 提供方法

講師派遣による現地開催、またはオンライン配信に対応  
体組成測定（InBody）、体力測定機材を持参して実施可能

1回あたり約120分のセミナー形式（座学＋体験）

※参加人数で1回あたりの時間変動があります。

## 提供場所・地域

岩国市および山口県全域  
（企業・自治体・団体向け出張対応可能）

## 料金

人数に応じて応相談

（例：講師派遣＋体組成測定＋体カテスト付きセミナー1回  
60,000円～）交通費別

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・1回あたりの参加人数：10～50名程度が目安
- ・会場スペースにより体力測定項目を調整

## 問い合わせ先

担当者名：蛭濱 花菜  
メール：info@makingbody-fg.com  
電話：0827-93-4727

セミナー・講習・指導  
(座学)

## ■メニューご利用のステップ

### 選択

サポートメニューブックをダウンロードいただき、ご利用になりたいサポートをお選びください。

※サポートメニューブックはサポーターページからダウンロードしてください。  
フルバージョンと分冊版があります。

※スポーツエールカンパニーサポーターページはこちら  
[https://sportinlife.go.jp/sports\\_yell\\_company/supporter/](https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/supporter/)

### 申請

各シートの下部に、サポーターの問合せ先が記載されていますので、直接ご連絡ください。  
メニューの内容や料金、実施条件をサポーターにご確認ください。



問合せ先が  
記載されています。

### 活用 ・ 実施

#### ●実施内容について協議

- サポートを受ける団体 と サポーター にて協議
- それぞれの合意を得てサポートメニュー利用開始

#### ●具体的な実施に向けて

サポートを受ける団体とサポーターにて、具体的な実施日程、費用、方法などを検討し進めていただきます。

### 報告

(サポーターにて提出)  
年度末にサポーターとしての活動実績を  
Sport in Life運営事務局へ報告いただきます。  
事務局よりご案内後、指定の報告書に記入の上、  
下記までご提出ください。※報告書の雛型は別途ご案内いたします。

報告書提出先：

Sport in Life運営事務局 (スポーツエールカンパニーサポーター制度専用窓口)  
[sycsupporter@sil100.com](mailto:sycsupporter@sil100.com)

# セミナー・講習・指導（座学）

メニュー名

## 健康セミナー（参加型・動画視聴型）

### サポートメニュー概要

運動・栄養・メンタルヘルス等の豊富なカテゴリーから従業員のヘルスリテラシーを高め、運動機会の増進に貢献する「健康セミナー」です。対面・オンライン・動画配信に対応し、企業の健康課題や働き方に合わせた柔軟な支援を提供します。

### サポーター名

株式会社  
COSPAウエルネス

### サポート詳細・イメージ

COSPAウエルネスの「健康セミナー」は、従業員の運動習慣定着と健康意識向上を支援するプログラムです。

参加型セミナーでは、健康運動指導士・管理栄養士・産業カウンセラーなどの専門講師が、運動・栄養・メンタルヘルスなどのテーマで講義や実技を実施します。

セミナー形式は対面・オンライン・VOD配信に対応し、全国対応も可能です。

動画視聴型では、5～10分の短時間エクササイズ動画を配信し、従業員が自分のペースで取り組める環境を提供します。

テーマ例として「肩こり・腰痛対策」「筋トレ」「ストレッチ」「脂肪燃焼」「姿勢改善」などを用意。企業の規模や働き方に応じてカスタマイズでき、導入はヒアリングから最短1ヶ月で実施可能です。スポーツウエルカンパニー認定に向けた実効性ある取り組みとしてご活用いただけます。



### 提供方法

対面（講師派遣）、オンライン（Zoom）、動画配信（VOD）

### 提供場所・地域

全国対応可

### 料金

プランにより異なるため、ご要望に合わせて別途個別見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ オンライン（ZOOM）は最大250接続まで
- ・ 動画視聴型は視聴期間1ヶ月、人数制限なし
- ・ 企業の課題に応じてカスタマイズ可能

### 問い合わせ先

担当者名：山野 直紀  
メール：naoki-yamano@cospa-wellness.co.jp  
電話：080-2431-8570

# セミナー・講習・指導（座学）

## メニュー名

## 健康セミナー開催プログラム ～企業向け健康教育支援～

### サポートメニュー概要

従業員向けに、運動・栄養・睡眠・メンタルヘルスなどのテーマで健康セミナーを実施します。形式は訪問型・オンライン型・動画配信型から選択可能。健康運動指導士や管理栄養士が講師を務め、健康経営の推進や生活習慣改善を支援します。

### サポーター名

## 心幸ウェルネス 株式会社

### サポート詳細・イメージ

心幸ウェルネス株式会社では、健康経営の実践支援として「健康セミナー開催プログラム」を提供しています。従業員の健康課題や職種特性に応じて、訪問・オンライン・動画配信の3形式から柔軟に選択可能です。各分野の専門家が講師を務め、分かりやすく実践的な内容で、職場の健康意識向上と行動変容を促します。

主なテーマ例：

- ・運動：姿勢改善ストレッチ、腰痛・肩こり予防、転倒防止運動
- ・栄養：適正体重・血圧・血糖管理、時間栄養学、飲酒との上手な付き合い方
- ・メンタルヘルス：ストレスマネジメント、睡眠の質向上
- ・その他：女性の健康、禁煙支援、生活習慣病予防など

講師は健康運動指導士・管理栄養士・健康経営エキスパートアドバイザーなどの有資格者が担当し、専門性と実践性を両立した内容を提供します。

訪問型では体験を交えたセミナー、オンライン型では全国どこからでも受講可能なライブ配信、動画配信型では社内ポータルやアプリを通じていつでも視聴可能です。

動画配信型は、受講履歴データの提供も可能です。年間契約によるテーマ別シリーズ配信も実施可能で、持続的な健康教育を実現します。



### 提供方法

訪問型セミナー（講師派遣）／  
オンライン配信（Zoom・Teams）／  
動画配信（アプリ・社内ポータル）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・所要時間：45～60分／回
- ・定員：制限なし（推奨50名以内）
- ・講師派遣は事前打合せ必須

### 提供場所・地域

全国対応（訪問・オンライン・オンデマンド）

### 料金

- ・訪問型：1回あたり50,000円～（交通費別途）
- ・オンライン／動画配信型：30,000円～
- ※内容・規模・形式により変動

### 問い合わせ先

担当者名：西本  
メール：t-nishimoto@shinko-jp.com  
電話：080-1521-9950

# セミナー・講習・指導（座学）

メニュー名

## 「働くあなたの健康生活セミナー ～自分流のライフスタイルを手に入れよう！～」 従業員向け運動セミナー開催（体験会含む）・講師派遣

### サポートメニュー概要

従業員向けの運動に関するセミナーを開催をサポートします。内容に応じた専門分野の講師を派遣します。例：テーマ「働くあなたの健康生活セミナー」…運動習慣を身に付けることの大切さを知らせ、毎日簡単にできる運動・栄養・休息について学実践型セミナー。

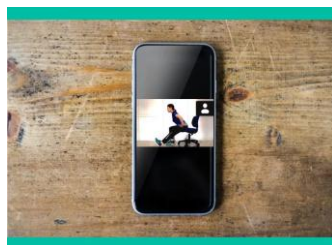
### サポーター名

株式会社 OSU Health  
Support Academy

### サポート詳細・イメージ

#### ＜選べるテーマ＞

- ①メンタルストレスと運動
- ②毎日の運動習慣を身に付ける
- ③自分に必要な運動を知ろう
- ④スポーツマンシップ
- ⑤腰痛予防
- ⑥肩こり予防
- ⑦デスクワークの方向け運動
- ⑧口コミ予防のための歩き方
- ⑨セルフチェックとコンディショニング
- ⑩働くあなたの健康セミナー 等



#### ＜実施例＞

テーマ：「働くあなたの健康生活セミナー」  
対象：年齢性別、運動実施状況不問。  
障害をお持ちの方歓迎。

内容：合計60～120分

・座学…30～60分

運動習慣を身に付けることの大切さについて、  
栄養・休養を含めたライフスタイルの構築

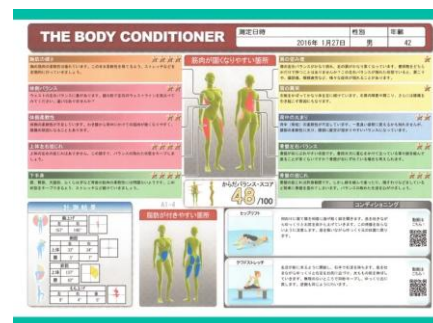
・体験…30～60分

椅子に座ったままできる身体チェック、  
筋トレ等 ※難しい方はサポートします

※講師・補助 合計1名派遣

（参加人数等により調整いたします）

※手話などのサポートが必要な場合は応相談



### 提供方法

講師派遣

（資料含む ※開催場所をご用意ください）

### 提供場所・地域

関西エリア（別途交通費等実費で全国対応可能）、  
屋内・屋外どちらも可

### 料金

50,000円～ / 1回

（税別、宿泊・交通費別、事前相談は無償）

※実施時間、参加者数等によって変動いたします

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

#### 各種体力測定

様々な角度から体力測定を実施し、個々の  
体力部位の強弱をセルフチェックいたします。

各種体力測定は3種～4種程度を実施し、個別評価するこ  
とで、動作時動作中の強弱を把握、いたします。  
※測定項目については、ご希望に応じて調整いたします。



#### ＜測定項目＞

- 握力（上肢筋力）
- 長座体前屈（柔軟性）
- 歩行速度（歩行能力）
- 歩行歩幅（歩行能力）
- 歩行歩数（歩行能力）
- 歩行歩幅（歩行能力）
- 歩行歩数（歩行能力）
- 歩行歩幅（歩行能力）
- 歩行歩数（歩行能力）

※測定項目は変更可能です。

### 問い合わせ先

担当者名：今井 隆太郎  
メール：imai@osu-hsa.net  
電話：090-8129-6377

## メニュー名

# ストレス・睡眠・疲労回復! 生活習慣改善で働くパフォーマンスを向上

## サポートメニュー概要

メンタルヘルス対策、睡眠改善、疲労回復、セルフケアなど、生活習慣全般の改善をサポートするセミナー。座学中心で気軽に参加でき、すぐに実践できる具体的な方法を学べます。健康経営エキスパートアドバイザーの資格を保持する理学療法士が、科学的根拠に基づいた実践的なノウハウを提供します。

## サポーター名

# 株式会社アロー

## サポート詳細・イメージ

### <提供できるプログラム>

- メンタルヘルス・ストレス対策
  - ・ストレスコントロール(60分)：ストレスのメカニズム、セルフチェック、コーピング戦略、マインドフルネス体験
  - ・疲労回復ストレス解消(60分)：疲労の種類と原因、効果的な休息方法、リラクゼーション技法

### ■睡眠改善

- ・睡眠の質を高めるセミナー(60分)：睡眠のメカニズム、良質な睡眠を得る方法、寝る前ルーティン
- ・夜勤者のための睡眠マネジメント(60分)：交代勤務の睡眠対策、仮眠の取り方、生活リズム調整法

### ■セルフケア・健康管理

- ・セルフケア(60分)：日常でできるセルフケア、身体のサイン、早期発見のポイント
- ・デトックス(60分)：体内環境を整える方法、デトックス食材、生活習慣の見直し

### ■パフォーマンスアップ

- ・パフォーマンスアップ(60分)：仕事効率を上げる生活習慣、集中力アップ、時間管理術
- 姿勢・エルゴノミクス

### 椅子・机の調整、PC配置

### <セミナーの特徴>

座学中心でスーツのまま参加可能。すぐ実践できる具体的なノウハウ提供。  
科学的根拠に基づいた信頼性高い情報。質疑応答で個別の悩みにも対応。資料配布で復習可能。

### <期待される効果>

ストレス対処能力向上、睡眠の質改善によるプレゼンティズム向上、メンタル不調予防、ワークエンゲージメント向上、生産性向上。

### <実施例>

対面とLIVE配信のハイブリッド形式で開催。  
デスクワーカー向けに、身体に負担のかけやすい姿勢の特徴やデスク環境の改善方法。その場で座ってできる姿勢のリセット方法などを実践を交えながら実施。

【実施場所・時間】企業様セミナールームにて実施

(座学30分・実践30分)

【時間帯】ランチタイムを利用。食事を食べながら参加可能。

【必要人数】当社スタッフ2名

## ■座学資料

## World Greatest Stretch

～World Greatest Stretchの4つのパート～



## ■実践資料



## 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし
- ・実施時間:30分～90分
- ・動きやすい服装不要(スーツのまま参加OK)

## 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

## 問い合わせ先

担当者名：加藤 玲奈  
メール：r-kato@ts-arrow.com  
電話：03-5727-8444

## 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

【オプション】

- ・セミナー録画・動画納品:+30,000円
- 当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

【動画制作のみ(セミナー実施なし)】 50,000円～

スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により料金変動  
社内ポータルや研修資料として活用可能

# セミナー・講習・指導（座学）

## メニュー名

# 働く女性の健康をサポート！ ウィメンズヘルス専門プログラム

## サポートメニュー概要

女性特有の健康課題に特化したセミナー。更年期、PMS、冷え性、美容、骨盤底筋トレーニング等、女性が抱える悩みに理学療法士が専門的にアプローチ。女性の健康リテラシー向上と、働きやすい職場環境づくりをサポートします。男女共同参画の観点からも重要な施策です。

## サポーター名

# 株式会社アロー

## サポート詳細・イメージ

### <提供できるプログラム>

#### ■女性のライフステージと健康

・働く女性のためのWomen's Health(90分):女性のライフステージと健康課題、ホルモンバランス、セルフケア  
・更年期マネジメント(60分):更年期症状、ホルモン補充療法、生活習慣改善、職場サポート

#### ■PMS・月経関連

・PMS対処セミナー(60分):PMSのメカニズム、症状緩和、食事・運動・ストレス管理

#### ■美容・ボディメイク

・美脚セミナー(60分):むくみ対策、美脚エクササイズ、リンパマッサージ  
・Women's Fitness(90分):女性に適した運動、骨盤底筋トレーニング、産後ケア

#### ■冷え性・不調改善

・冷え性改善プログラム(90分):冷え性のメカニズム、体温を上げる方法、温活エクササイズ

### <プログラムの特徴>

・女性講師による安心環境  
・少人数制対応可能  
・実技含む実践的内容  
・男性向け「女性の健康理解セミナー」も提供可能

### <講師の強み>

女性理学療法士が在籍。自社フィットネススタジオで20~80代まで幅広い年齢層にパーソナル指導実績あり。女性特有の身体の悩みに寄り添った実践的アドバイスが可能。

### <期待される効果>

・女性の健康リテラシー向上  
・更年期症状による離職防止  
・女性が働きやすい職場環境づくり  
・女性活躍推進の取組としてアピール可能

### <実施例>

テーマ:更年期セルフケア講座 ~理学療法士が教える、楽しく安全なカラダの整え方~

・座学(45分)更年期の身体・心の変化を正しく理解し、自分の症状に気づき、対処法を知ることを目指す座学を実施

・実践(45分)職場・自宅ですぐにできるセルフケア(自律神経を整えたり、むくみ改善のセルフエクササイズ)

・開催方法:対面とライブ配信でのハイブリッド形式

・講師:1名

## ■座学資料・実践資料

### ウォーミングアップ②

#### セルフチェックシート

項目	頻りに 多い	頻りに 少ない	頻りに 多い	頻りに 少ない	頻りに 多い	頻りに 少ない
1. 疲れやすい、だるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 集中力、記憶力が低い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 腰痛がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 手足が冷える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 肩こり、首の痛み	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 便秘がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 集中力が続かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 足がむくんだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. イライラしやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 気分が落ち込みやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不安が強い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 睡眠が浅い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計点

#### スコアの解釈

・0-9点:軽度  
→予防的なケアを始めよう

・10-18点:中度  
→積極的な対策をおすすめします

・19-27点:やや重度  
→しっかりと改善策が必要です

・28-36点:重度  
→専門的なサポートも検討してみてください

### ②血流アップ運動

#### もも上げ(その場足踏み運動)



## 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

## 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

## 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

### 【オプション】

・セミナー録画・動画納品:+30,000円、当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

### 【動画制作のみ(セミナー実施なし)】

50,000円~

スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により料金変動  
社内ポータルや研修資料として活用可能

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし(少人数制も対応可)
- ・実施時間:30分~90分
- ・女性のみの参加も、男女混合も可能
- ・実技を含む場合は動きやすい服装を推奨

## 問い合わせ先

担当者名:加藤 玲奈

メール:r-kato@ts-arrow.com

電話:03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（座学）

## メニュー名

## 食事から変わる! 健康的な身体づくりを 実現する栄養改善セミナー

### サポートメニュー概要

理学療法士×パーソナルトレーナーが講師となり医学的な観点からもダイエット、メタボ対策、朝食欠食改善、食事バランスなど、企業の健康課題に応じたテーマを選択可能。クイズ形式で楽しく学べ、すぐに実践できる食事改善のコツを習得できます。200社以上の健康経営支援実績を持つ専門家が提供します。

### サポーター名

## 株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <提供できるプログラム>

##### ■ダイエット・体重管理

- ・食べないダイエットから食べるダイエットへ(60分): 間違ったダイエットの危険性、正しい食事制限、リバウンド防止
- ・ダイエットの落とし穴とサプリメント(60分): よくある失敗例、運動効果を高める栄養摂取

##### ■バランスの良い食事

- ・運動と栄養で健康的な身体へ(90分): 5大栄養素の働き、バランス食、食事と運動の関係、PFCバランス
- ・もっと気軽に! 食べ物クイズ(60分): ○×クイズ形式で楽しく学ぶ栄養知識、食品の栄養価

##### ■朝食・食習慣改善

- ・朝食の重要性(60分): 朝食欠食のリスク、簡単朝食メニュー、時短レシピ
- ・コンビニ食・外食の賢い選び方(60分): 栄養バランスの良い商品選び、外食時のメニュー選択

##### ■メタボ・生活習慣病予防

- ・メタボリックシンドローム予防(60分): 内臓脂肪とは、メタボ判定基準、食事での内臓脂肪を減らす方法
- ・血糖値・血圧・コレステロール改善の食事術(60分): 健康診断の数値改善に役立つ食事、減塩のコツ 対象:健康診断で有所見があった方

#### <セミナーの特徴>

クイズ形式やグループワークで楽しく学べる。  
すぐ実践できる具体的なレシピ・メニュー例提供。  
食品サンプルや写真で視覚的に分かりやすい説明。質疑応答で個別の食事の悩みにも対応。持ち帰れる資料で家庭でも実践可能。

#### <期待される効果>

朝食欠食率改善、メタボ該当者・予備軍減少、健康診断結果改善(血圧・血糖値・脂質)、食事への意識向上、従業員の生産性向上。

#### <実施例>

セミナーは3つのステップで構成され、まず「食べて絞る」理由とメカニズムを理解していただき、次に具体的な方法を解説、最後に明日から使えるテクニックをご紹介します。  
合間にグループセッションとして栄養クイズを交え、正答数を競いました。  
・開催方法: 対面とライブ配信でのハイブリッド形式  
・講師: 2名

### ■座学資料

“食べて絞る”のお助けマン 良質な油

#### オメガ3、6、9?

脂肪は、飽和脂肪と不飽和脂肪の二種類に大きく分類できる!

**脂肪**

- 飽和脂肪: 常温で固体。脂肪組織中に蓄積される。(ラード、バター)
- 不飽和脂肪: 常温で液体
- 多不飽和脂肪: 体内では合成できない。必須脂肪酸とも呼ばれる。
- 一価不飽和脂肪: オメガ9<オレイン酸> (オリーブ油、アボカド)
- オメガ3<リノレン酸> (魚油、亜麻仁油)
- オメガ6<リノール酸> (サラダ油など)

オメガ3とオメガ6の摂取バランスを1:1にするのが理想的

© 2025 ARROW, INC.

### ■対面参加の様子（LIVE配信とハイブリッド形式）



### 提供方法

- ・参加人数に上限なし
- ・実施時間: 30分~90分
- ・グループワークを実施する場合は、テーブル・椅子の配置をお願いします

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)  
【オプション】  
・セミナー録画・動画納品: +30,000円  
当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品  
【動画制作のみ(セミナー実施なし)】  
50,000円~  
スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により料金変動  
社内ポータルや研修資料として活用可能

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし
- ・実施時間: 30分~90分
- ・グループワークを実施する場合は、テーブル・椅子の配置をお願いします

### 問い合わせ先

担当者名: 加藤 玲奈  
メール: r-kato@ts-arrow.com  
電話: 03-5727-8444