

講師派遣のご案内

企業の健康経営・健康増進の取り組みの一環として導入いただける健康セミナーです。
メンタルヘルスや運動、栄養など、講義中心の内容から体験型まで、対象者・目的に合わせた効果的なプログラムをご提案いたします。

講師



医師
(60分 50,000円～)



保健師
(60分 30,000円～)



管理栄養士
(60分 30,000円～)



健康運動指導士
(60分 30,000円～)



公認心理士
(60分 40,000円～)

その他

メンタルヘルス

セルフケアセミナー (一般職員向け)

ストレスに対する理解を深め、自分のストレスへの気づき、適切に対処する方法などを学びます。

ラインケアセミナー (管理監督者向け)

ストレスに対する理解を深め、管理監督者へもとめられる役割、部下の不調への気づきと対応などを学びます。

ハラスメントセミナー

密接な関係があるパワハラとメンタルヘルス、コミュニケーションの重要性について考えます。

健康づくり

職場でできる 簡単トレーニング

仕事の合間や休憩中に気軽にできる簡単トレーニング(筋トレやストレッチ)を体験します。

肩こり・腰痛予防セミナー

肩こりや腰痛を予防、改善するためのトレーニングを体験します。

リラクゼーション ストレッチ・ヨガ

疲労回復に効果的なストレッチ、ヨガなどのリラクゼーション法を体験します。

生活習慣病予防セミナー

肥満や生活習慣病のリスクや予防について、生活改善方法などを実践的に学びます。

血管年齢測定&生活改善 セミナー

血管の老化度を測定するとともに、老化の原因となる肥満や生活習慣病の予防法を実践的に学びます。

ランチョンセミナー

バランスのとれた健康弁当を食べながら、健康づくりのための食生活のポイントを学びます。

中高年向け

身体機能チェック& 転倒予防トレーニング

筋力低下による転倒災害防止ため、筋力やバランス能力のチェックと転倒予防トレーニングを体験します。

寝たきり予防の ヘルスマネジメント

寝たきりの原因となる疾病の予防と生活習慣のポイント、トレーニング法について実践的に学びます。

がん予防と生活習慣改善 セミナー

がん検診の重要性和、がんのリスクを抑える生活習慣のポイントなど、がん予防について考えます。

女性向け

働く女性のセルフケア セミナー

女性ホルモンと更年期など、女性特有の健康管理とセルフケアの方法をご紹介します。

骨密度測定&生活改善 セミナー

骨密度を測定するとともに、骨粗鬆症やロコモティブシンドロームの予防法を実践的に学びます。

腸内環境改善セミナー

免疫力の低下や生活習慣病、心の健康などに影響をおよぼす腸内環境を改善する方法をご紹介します。

冷え性改善・代謝アップ セミナー

冷え性を改善する生活改善のポイント、筋力をアップする簡単トレーニングをご紹介します。



上記のテーマは一例です。その他、ご要望に応じてご提案いたします。

お問い合わせ

TEL 093 (330) 6059

西日本産業衛生会

検索