



従業員の **無料** 健康づくり研修会に講師を派遣します!

- ✓ 企業様の課題に合わせて、オリジナルの研修会をご提案
- ✓ 担当者様へのフィードバック・健康づくりのアドバイスも実施!
- ✓ オンライン運動サービスが令和8年3月まで使い放題
実施後のアフターサポートも安心!

従業員等を対象とした健康づくりに関する研修会や運動教室の開催を支援します。



運動習慣
定着



食生活・生活習慣
改善



カラダ
測定会



オンライン
運動サービス

令和6年度は64社にご参加いただき
計85回開催いたしました!



健康経営優良法人登録申請など、健康経営推進にご活用頂けます



参加者の声

- 測定会が自分の健康について改めて考える機会になった。
- 自分の不調の原因が解明した。対応策も併せての解説だったのでより理解しやすく、日常に取り入れて実践している。



担当者の声

- これまで実施した研修の中で一番好評だった。
- 参加者同士で自分の測定結果を共有したりコミュニケーションのきっかけとなっている。
- 毎朝社内で行っているストレッチの際に「研修で習ったストレッチをやりましょう」との声があった。

開催期間 令和8年2月中旬まで

対象者 健康づくりチャレンジ企業に登録の企業または健康づくりに取り組む団体
※未登録でも、健康づくりチャレンジ企業に登録の上でご利用いただくことが可能です。

参加人数 50名程度まで ※50人を上回る場合はご相談ください。

実施回数 累計3回まで(令和6年度に実施した回数を含む)

実施時間 9:00~18:00 原則平日
※上記以外の時間帯・曜日をご希望の場合はご相談ください。
(申込用紙に希望日時をご記入ください)

研修時間 約2時間(講座60分+休憩15分+実践45分)
※上記は標準的な時間ですので、ご希望に合わせて実施いたします。

開催様式 対面orオンライン ※応相談

利用料 無料

申込方法

① 講座を選ぶ

② 申込をする

裏面の申込書を
ご記入の上、FAXでお送りください。
メール・電話・郵送での申込も可能です

③ 詳細調整

お電話・メール・Zoom等、ご都合の良い
方法で詳細のご連絡と調整をいたします。

申込から研修会開催まで
最短1か月程度かかります

兵庫県「令和7年度健康づくり研修会支援事業」受託事業者

東急不動産株式会社 ヘルスケア事業部

研修会内容(一例)

No	テーマ	プログラム名	内容	希望欄 (○を付けてください)
1	運動習慣定着	疲労回復ストレッチ教室	筋肉は同じ姿勢を保持する事が一番疲れます。 ゆっくりと動かす事で血流が良くなり爽快感を得られます。	
2		肩こり・腰痛解消教室	肩こり・腰痛で悩む人が増えています。 原因を理解し、どのように動かせば改善出来るのかを実技を交えながらお伝えします。	
3		自体重筋力アップ教室	トレーニングマシンを使ったトレーニングはメリットも多いのですが、時間や場所の問題でなかなか取り組めません。ご自身の身体を使った筋力トレーニングで筋力アップを目指します。	
4		「歩く」を科学する	安全で効果的なウォーキングを実施できるよう、足首や股関節の使い方を学習します。	
5	生活習慣改善	「座りすぎ症候群」改善	日本人は一日の生活の中で何時間座っているでしょうか。座っている時間が長いことの弊害を理解し、日常生活での改善のポイントを学びましょう。	
6		肥満・糖尿病予防研修	糖尿病は何よりも予防が大切です。日常生活で糖を上手く代謝する方法を学びましょう。	
7		免疫力を向上させる秘訣	どんな病気も最後はご自身の免疫力が大事です。どうすれば免疫力があがるのか学びましょう。	
8		日常生活でカロリーを消費する	日常生活で少し気を付けるだけで、より多くのカロリーを消費出来ます。 そのポイントを学びましょう。	
9	食事改善	効果的なダイエット	ただ、単に食べる量を減らせば良いと言うものではありません。 何をどのようにコントロールすれば良いのか学びましょう。	
10		糖質は悪者ではない	糖質は本当に悪者なのでしょうか。 糖質を制限しすぎることのリスクを考え、どのように取れば良いのかを考えましょう。	
11		「噛む」ことの重要性	年齢が上がるにつれ「噛む」力も衰えていきます。全身の健康を維持するためにも、噛む力、飲み込む力の重要性を学びましょう。	
12		外食・コンビニの賢い利用	外食やコンビニ食を利用する場合、その組み合わせ次第で栄養バランスが良くなります。 うまく活用して健康を維持・増進しましょう。	
13	睡眠改善	パフォーマンスアップのための睡眠	睡眠課題を解決することが、従業員のパフォーマンス向上につながることを知っていますか？ 最適な睡眠時間や、睡眠の質を上げるコツなど、パフォーマンスアップにつながる睡眠のポイントを学びましょう。 ※本セミナーはオンライン限定となります	
14	カラダ測定会	足腰筋力測定、体組成測定等	ご要望・課題に合わせた測定器を用いて、カラダ測定を実施いたします。 ご質問・気になる点に測定に対するご要望がございましたらご記載下さい。 研修会内容例：足腰年齢測定、体組成測定	

希望するプログラムが上記にない場合、希望する内容を下記お申込書に記載いただくか、お電話にてお問合せください。

お申込書

企業名			
所在地	〒 -		
ご担当者名			
ご連絡先	メール	電話	
	希望する連絡方法(チェックを入れてください) <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 電話		
健康づくり チャレンジ企業への 登録状況	<input type="checkbox"/> 登録済(登録番号:) <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 未登録		
希望日程 申込から研修会開催まで 最短1か月程度かかります	第1希望	月 日 時 ~ 時	第2希望 月 日 時 ~ 時
	第3希望	月 日 時 ~ 時	
希望プログラム	※希望プログラムがない場合は、その旨及び希望される内容を記載ください		実施方法 (チェックを入れてください) <input type="checkbox"/> 現地開催 <input type="checkbox"/> オンライン開催
ご質問・その他 気になる点			

送付先

東急不動産株式会社ヘルスケア事業部

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂1-21-1 渋谷ソラスタ8階 東急不動産株式会社 ヘルスケア事業部宛

FAX:03-6455-0806 電話番号:050-3805-2014(平日9:30~18:00)

メールアドレス:info-kenkou@tokyu-land.co.jp

WEBからの
お申込は
こちらから

