

ヘルスケアセミナー

経験豊富な専門家が講師を務め、豊富なテーマから貴社のニーズに合う内容や進行方法をご提案いたします。



運動



栄養

テーマ例

- 貯筋エクササイズ
- カラダメンテナンス(部位別)
- カラダの中からエイジングケア
- 飲みたい人の大人の嗜み
- ストレスは1日で清算しよう
- はじめてのストレスケア
- 眠活のススメ

全40テーマ以上！



睡眠



メンタル

幅広い開催方式に対応！(対面/オンライン配信*/ハイブリット※)

※一部、対面推奨のテーマがございます。

動画コンテンツ

期間中、従業員それぞれのタイミングで各種健康に関する動画コンテンツをご視聴いただけます。



動画

- 従来の集成型・LIVE配信ではご参加が難しかった方にも、業務の都合がよいタイミングでご視聴いただけます。
- 配信テーマの一例
 - ・免疫力アップのための腸活温活メソッド
 - ・若く見られるための食事法 など

その他テーマも配信中！お気軽にお問合せください。

測定イベント

皆さまの測定結果や習慣に基づき、健康な身体づくりのポイントを有資格の専門家がアドバイスいたします。



Inbody測定

約1分で測定完了の体組成測定

- 筋肉量や筋肉のつき方、体脂肪量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などを数値で表します。
- 結果に基づき、おススメの健康習慣を健康運動指導士がアドバイスします。



食事診断

約3分で診断+栄養カウンセリング

- 実物大のフードモデルやカードから選択した食事のカロリー、塩分、脂質、野菜量などを測定します。
- 結果に基づき、バランスの良い食事にするための一工夫を管理栄養士がアドバイスします。

メンタルヘルスケア

臨床心理士が貴社のメンタルヘルス施策への専門的助言や従業員へのカウンセリングを行います。



カウンセリング

従業員が抱える悩みのサポート

- 不調の未然・慢性化予防、早期発見や相談スキルの獲得に役立ちます。
- 心の専門家が守秘義務を守り、カウンセリングを行います。実施方法(対面/オンライン)や詳細はご相談ください。



コンサルティング

メンタルヘルス対応の支援

- 事業所のメンタルヘルス施策に対するお悩みごとや疑問・相談に臨床心理士が応じます。
- 人事・労務・管理監督者へ対し、メンタル不調者対応に関する専門的助言を行います。

転倒災害予防プログラム

事前問診と測定結果との比較から、体力チェックを行います。貴社従業員の傾向の確認にも役立ちます。



転倒災害予防

転倒リスクチェック

- 歩行能力、閉眼片足立ちなど複数の測定から、転倒リスクを確認します。
- 測定後には転倒予防エクササイズをお渡しいたします。

体力測定

- 筋力、敏捷性、瞬発力、持久力などの複数の測定をカスタマイズできます。
- 自身の体力レベルを測定いただき、個々へのアドバイスもご紹介します。

特徴
1

全国幅広く設置されたサービス拠点から、地域に密着した質の高いサービスをお届けします。

特徴
2

国家資格や認定資格を持つ専門家が、お客様ごとに特徴や傾向を分析し、具体的な指導を行います。

