

参加企業募集

従業員の健康づくりに取り組む企業を応援します！

参加費
無料

アウトリーチ型「ヘルスケア講座」とは

- 市内で活躍する講師を無料で派遣！
- 健康づくりの極意（コツ）が学べる！
- 多種多様なプログラム（20種類）から選択できる！
- 企業の健康経営をサポート！



【募集対象】 いわき市内に営業拠点を有し、従業員の健康づくりや健康経営に取り組む意思のある企業や団体

【参加費】 無料

【募集数】 5～10社（応募多数の場合抽選）

【開催場所】 参加される企業や団体様の事業所内（協議の上決定）

【開催時期】 令和5年12月上旬～令和6年2月末を予定（協議の上決定）

【開催頻度】 1社あたり60分程度×最大2回（コース）まで実施可能

【応募期限】 令和5年11月8日（水）～11月29日（水）

プログラム選択制

実施するプログラムは、**20種類の中から選択可能（最大2コースまで）**です。

プログラムの詳細は裏面をご参照ください。



～ お申込み・お問合せ先 ～

有限会社ABCいわき

いわき市アウトリーチ型「ヘルスケア講座」
事務局（受託者）

TEL. 0246-38-4320

FAX. 0246-37-7078

✉ ookoshi@abc-iwaki.com

（担当：大越）

令和5年度 『ヘルスケア講座』 プログラム一覧

種類	No	タイトル	講師	内容	時間	備考
運動・ストレッチ	1	肩こり改善ストレッチ	i-step 株式会社 佐藤 敬人	「就業前、お昼休み、就業後、就業中」の4つの運動のタイミングに合わせて簡単にできる「肩こり改善ストレッチ」をお伝えします。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	2	腰痛改善ストレッチ	i-step 株式会社 佐藤 敬人	「就業前、お昼休み、就業後、就業中」の4つの運動のタイミングに合わせて簡単にできる「腰痛改善ストレッチ」をお伝えします。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	3	身体を快適に動かす ファンクショナル トレーニング	T&C Lab. 永井 隆太郎	機能的に身体を動かすファンクショナルトレーニング。体幹トレーニングのゴールと言えるトレーニングを簡単な動きから行っていきます。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	4	体幹トレーニング	T&C Lab. 永井 隆太郎	体幹トレーニングとは？講義と実践を交えて体幹トレーニングの本質をお答えいたします！	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	5	睡眠力アップ	睡眠健康指導士 伊藤 幸恵	快眠につながる生活習慣・食事・運動についてのお話と睡眠力をアップさせる「快眠ストレッチ」をお伝えします。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	6	女性の健康づくり	更年期ライフデザイン ファシリテーター 伊藤 幸恵	女性ホルモンの知識と更年期の対策ケアについてのお話と「自律神経を整えるストレッチ」「肩こり改善ストレッチ」をお伝えします。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	7	猫背改善、予防	ヨガ、フィットネス インストラクター 吉田 美保	肩こり、頭痛等、トラブルの原因になりうる「猫背」を、ストレッチやセルフマッサージと骨のセルフ調整を用いて改善に導きます。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	8	姿勢改善	ヨガ、フィットネス インストラクター 吉田 美保	ストレッチ、筋コンディショニング、ポーンポジション改善により健康美あふれる身体づくりを目指します。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	9	リフレッシュ エクササイズ	エアロビック指導専門員 吉田 美保	ストレッチ、ウォーキングエクササイズ等により、身体と脳の血流を促し、心も身体もリフレッシュしていきます。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	10	正しい座り方と 身体の使い方講座	100%ボディスタジオ ファビュラス 北村 順子	正しく座るだけで必要な筋力が作られ、肩こり・腰痛などの予防改善が出来ます。目から鱗の60分をお約束します。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	11	正しい歩き方と 身体の使い方講座	100%ボディスタジオ ファビュラス 北村 順子	たかが歩き方、されど歩き方！正しい歩き方を身につけることで、人生変わります！	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師

健康セミナー	1	健康づくりを はじめよう！	いわき市専門職 (保健師)	高血圧、メタボ、がん等の生活習慣病予防、女性の健康、睡眠など、参加者のニーズに応じた健康づくりの極意(コツ)をお伝えします。	45分～ 90分	
	2	食(栄養)からの 健康づくり！	いわき市専門職 (栄養士)	生活習慣病予防や低栄養などを予防する食事や食品の栄養成分表の見方など健康づくりに役立つ極意(コツ)をお伝えします。	60分	
	3	お酒のおはなし	いわき市専門職 (保健師)	お酒の適量やお酒による心と身体への影響を学びながら、お酒との上手な付き合い方の極意(コツ)をお伝えします。	60分	
	4	たばこのおはなし	いわき市専門職 (保健師)	たばこによる健康への影響を学びながら、禁煙の極意(コツ)をお伝えします。	60分	
	5	心の健康づくり！	いわき市専門職 (保健師)	ストレスや心の病気について学びながら、ストレスコントロールなどの対処法に関する極意(コツ)をお伝えします。	60分	
	6	健康セミナー	i-step 株式会社 佐藤 敬人	作業療法士・健康経営アドバイザーの観点から運動や睡眠に関するセミナーを行います。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	7	病気と仕事の 両立支援セミナー	i-step 株式会社 佐藤 敬人	作業療法士・健康経営アドバイザー、両立支援コーディネーターの観点から病と仕事の両立に向けたセミナーを行います。	45分	YouTube「いわきの極意」出演講師
	8	健康食セミナー	i-step 株式会社 渡邊 美咲	管理栄養士の観点から栄養素の取り方と大切さについてセミナーを行い、健康維持への意識向上を図ります。	30分	
	9	ダイエットとは	T&C Lab. 永井 隆太郎	ダイエットとは、健康とは。トレーナーの目線から本当の目的と目標をお話いたします。	60分	YouTube「いわきの極意」出演講師

※1社あたり2回まで実施可能です。(2回実施の場合は、最大2プログラム選択可能)