

健康セミナープログラムのご案内

溪仁会円山クリニックでは、医療スタッフがご指定の場所に訪問し、健康セミナーを実施しております。各種会議や行事などに合わせて、従業員の健康管理にお役立て下さい。

■ ライフスタイルセミナー

所要時間：60分
担当講師：保健師、管理栄養士

料金：30,000円(税別)～

疲れないカラダのつくり方

知らず知らずに溜まってしまふ疲れをその日のうちに解消できるちょっとした工夫やコツをお伝えします。

肝臓と腎臓にやさしい生活習慣

肝臓・腎臓は何をしているところか？イラストで分かり易く説明し、今日から始められそうなことをご提案します。

禁煙しますか？タバコあれこれ

タバコは何故止められないのか？どうしたら止められるのか？タバコの常識・非常識をご紹介し、正しい知識と情報をお話します。

メタボから自分を守る方法

メタボを予防・改善する賢い食事のとり方と運動のコツについて、今日から始められそうなことをご提案します。

お酒を上手に飲む工夫

肝臓をいたわりながら飲む工夫やお酒のカロリー、おつまみの選び方など、上手な飲み方をご提案します。

ぐっすり眠る快眠テクニック

毎日の睡眠しっかりとしていますか？メリットがたくさん感じられる睡眠の質を上げる方法をお伝えします。

健康を守る食生活のポイント(食生活改善セミナー) ※内容を組み合わせて実施することも可能です。

- ・減塩のコツ ・カルシウム、鉄分を上手に摂る方法 ・糖質制限ダイエットって本当？ ・外食、中食の上手な利用法
- ・太らない嗜好品の取り方 ・野菜不足の解消法 ・身体によい「アブラ」とは ・コレステロール、血糖が高いと言われたら など

■ 運動セミナー

所要時間：30分
担当講師：健康運動指導士

料金：15,000円(税別)～

肩こり・腰痛スッキリ体操

肩・腰周りのトレーニングやストレッチの実践を行います。

筋力アップ教室

求める効果別(二の腕・太もも・おなかなど)の筋力トレーニングを実践します。

ストレッチ教室

普段溜めこんだストレスを、ストレッチで解消します。椅子に座ってできる簡単ストレッチのご紹介と実践を行います。

転倒予防エクササイズ

筋力や体力低下により転びやすいと感じる方にお勧めのバランス運動を行います。

有酸素エクササイズ

脂肪を燃やす有酸素運動の実践を行います。

体幹エクササイズ

体の中心である腹筋、背筋などのインナーマッスルを鍛える実践運動を行います。

■ こころの健康セミナー

所要時間：60分～
担当講師：保健師

料金：35,000円(税別)～

ラインケアセミナー① 【管理者向け導入編】

メンタルヘルスと企業の責任、ストレスと病気、4つのケアと管理職の役割について、演習も交えてお話しします。

ラインケアセミナー② 【管理者向け中級編】

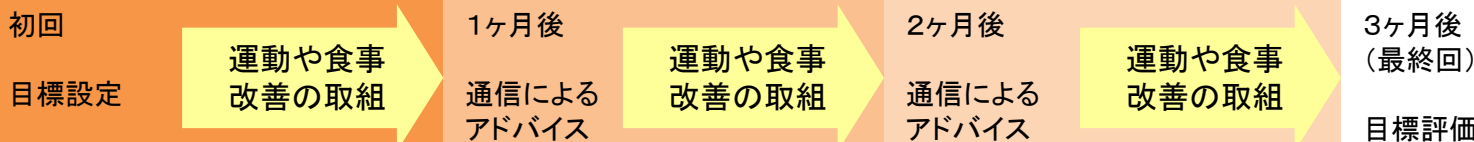
判例から企業責任を考える、不調者への対応(シュミレーション)、ストレスコントロール、パワハラについてお話しします。

セルフケアセミナー 【一般職員向け】

メンタルヘルスの必要性、ストレスと病気、ストレスコントロール、セルフケアについて、演習も交えてお話しします。

■ 健康増進・ダイエット教室

料金：1名あたり 6,500円(税別)
基本10名以上の参加者から承ります



ご要望に合わせて、上記以外の内容で実施することも可能です。まずはお気軽にご相談下さい。

セットプラン 内容

料金(税別)

ライフスタイル＋運動(60～90分)

40,000円
5,000円お得

こころの健康＋運動(60～90分)

45,000円
5,000円お得

- ・ 交通費や遠方で宿泊が必要な場合は別途頂戴します。
- ・ セミナーの企画・運営のお手伝いも致しておりますので、お気軽にご相談下さい。

担当：運動指導科 笠川(かさかわ)まで
TEL：011-611-7404