

No.	NEW	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格 (税込)	No.	NEW	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格 (税込)	
1	健康リテラシー	安全衛生	体験参加型		眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活でも取り入れることでの出来る行動や運動を身に付けます。パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験できるプログラムです。	30名 30・45・60分	¥99,000	11	健康リテラシー	メタボ	体験参加型		正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で腸活のための食事と運動の行動がとれるようになります。日常生活を振り返り腸にはたきかける食事・運動習慣の改善方法を実践を通して学ぶことができます。	30名 45・60分	¥121,000	
2	メタボ	安全衛生	気軽に運動		現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活で実践していただくかけを提供します。45分は講話を除いた、運動のみのパターンも選択可能です。	30名 30・45・60分	¥99,000	12	働き方	安全衛生	測定運動		労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、体操の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。受講後に体操を継続することで、転倒を未然に防ぐ体づくりを目指します。腰痛予防にもつながり、労働災害防止、安全衛生対策におすすです。	30名 30・45・60分	¥121,000	
3	女性	メンタル	気軽に運動		いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、その時期を迎えられるようになります。また、対処方法を知ることで、自分なりのリラックス方法を見つけることができます。	30名 45分 60分	¥99,000	13	健康リテラシー	メタボ	体験参加型		「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。健康に対するマネジメント力養成におすすです。	40名 60分	¥121,000	
4	メンタル	気軽に運動	気軽に運動		終日の在宅や、オフィスワークで、On Offに切り替えが少ない生活状況などにより、ストレスを感じたり、眠りが浅いなどの声を聞きます。このプログラムでは心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」をはじめ、ご自宅で気軽にできるリラックス方法を体験します。	30名 30・45・60分	¥99,000	14	健康リテラシー	感染症	体験参加型		感染の仕組みや感染症の症状、免疫力を高めるために必要な3つの土台（食事・休養・運動）について学び、実践可能な目標を立てて、日常生活で取り組むきっかけをつくります。免疫力向上に繋がる知識の習得、健康に対するマネジメント力養成におすすです。	40名 60分	¥121,000	
5	メンタル	気軽に運動	気軽に運動		疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすです。	30名 30・45・60分	¥99,000	15	働き方	メタボ	メンタル	体験参加型		睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得できる、実践型のプログラムです。睡眠に対する正しい知識と行動を身につけ、仕事のパフォーマンス向上を狙います。仕事での眠気の改善による、労働災害防止・生産性向上・品質事故防止にもおすすです。	40名 90分 120分	¥176,000
6	メンタル	気軽に運動	気軽に運動		気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすです。レンタルマットをご希望の場合は、別途送料をいただきます。	30名 30・45・60分	¥99,000	16	働き方	メタボ	メンタル	体験参加型		心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成するプログラムです。社員一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業のパフォーマンス向上におすすです。	40名 90分 120分	¥176,000
7	安全衛生	機能改善	気軽に運動		肩こり・腰痛の予防のストレッチを行います。業務の合間にできるかんたんストレッチを体験し、疲れ解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、活き活き元気な環境づくりにおすすです。	30名 30・45・60分	¥99,000	17	健康リテラシー	メタボ	体験参加型		本プログラムはメタボの原因である、血糖や血圧、中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を実践することを目的としています。特定保健指導の継続者を重点参加対象者として、次回健診までに数値改善を促す働きかけを行うことにおすすします。	40名 90分 120分	¥176,000	
8	メタボ	機能改善	気軽に運動		ミニボールで筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージ等を体験します。オフィスやご自宅でのかんたん活用術を学ぶことで、メタボ対策にも効果的です。集客アップと運動継続につながるお土産ボールがおすすです。	30名 30・45・60分	¥99,000 +別途ボール代 880円/人	18	機能改善	メタボ	健康測定		身体の成分（部位別の脂肪量や筋肉量等）を測定し、トレーナーからのアドバイスを受けます。詳細情報のデータをもとに、生活習慣の改善方法や個々にあった運動を学びます。「健康づくりの動機づけ」に最もおすすです。※データ保管対応可（別途、オプション料金）	60名 1日 4時間	¥352,000	
9	メタボ	機能改善	気軽に運動		正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。また、歩くためのストレッチを行うことで、怪我をしない歩き方を実践します。通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的な運動プログラムとしておすすです。	30名 45分 60分	¥99,000	19	安全衛生	機能改善	健康測定		転倒が労働災害の中で一番の災害となっており、50代を中心に年々増加しています。転倒は歩行能力・下肢筋力・バランス能力の低下により発生します。機能テストは、原因となる身体の状態を把握し、個別のアドバイスを通じて、具体的な改善方法を提案します。	60名 1日 4時間	¥451,000	
10	機能改善	気軽に運動	気軽に運動		シナプソロジーメソッドで脳を活性化します。また、体をほぐすエクササイズやストレッチにより、脳と体をリフレッシュします。お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にもつながり、活き活き元気な環境づくりにおすすです。	30名 30・45・60分	¥99,000	20	安全衛生	機能改善	健康測定		筋力・柔軟性・バランスなどを測定し、トレーナーからのアドバイスを受けます。運動のきっかけや習慣づくりにつながります。データ集計で事業所の傾向も把握、健康づくり事業の企画にも活用できるプログラムとしておすすです。	60名 1日 4時間	¥506,000	

※レッスンおよび測定の定員・料金は、1回あたりの基本料金となります。ご要望に合わせて変更することができます。 マットご利用の場合は、22,000円（税込）を別途いただきます。

※スタッフ派遣料、器材利用料・送料を含みます。別途、旅費・交通費をいただく場合がございます。 【お問い合わせ先】株式会社ルネサンス ■ <https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program>