

事業所巡回

# 体操指導・体力診断の お知らせ

お申込みいただいた支社・支店・営業所ごとに健康運動指導士が伺い、「気軽に、無理なく、楽しく！」安全で、理論的・効果的な運動をわかりやすくお伝えします。具体的な健康アドバイスで、運動習慣を身につけるチャンスです。

## 体操指導 (15名以上)

指導時間.....

30分~40分程度 (内容に合わせてご相談)

指導内容.....

- ① 疼痛・肩こり、関節痛の予防・改善体操
- ② メタボリックシンドロームの予防・改善
- ③ 良い姿勢づくりについて  
(体幹トレーニング)
- ④ VDT症候群(パソコンの長時間使用からくる眼精疲労など)の改善等、ご要望に合わせた運動指導も可能です。



## 体力診断 (30名以上)

測定時間.....

1人20分程度

測定内容.....

- ① 血圧
- ② 加速度脈波(血液循環機能)
- ③ 体脂肪率
- ④ ステッピングカウンター(敏捷性)
- ⑤ 垂直跳び(瞬発力)
- ⑥ 握力(筋力)
- ⑦ 立位体前屈(柔軟性)
- ⑧ 全身反応時間(敏捷性)
- ⑨ 脚筋力計(足腰の筋力「強さ・スピード・バランス」を測定)

診断結果をその場で作成し、各自の体力に合った運動方法をアドバイスいたします。

その他.....

20~30坪の会場スペースとコンセント100V・机・椅子数脚、機械搬入車の駐車スペースが必要です。



**費用 無料** ※お伺いする地域や指導内容等によっては、一部有料となる場合があります。

**申込方法** 専用の申込書をFAXまたは郵送してください。  
申込書は当組合ホームページNEWS&TOPICSの「健診関係」からダウンロードできます。