

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、安全で効果的な運動を分かりやすくお伝えします。

また、会社の皆さまが参加することで一体感を高め、その一体感が会社を元気にします。ぜひ、ご活用ください。

「体操指導」はオンライン*でも実施できます。

※お申込み後、日程調整等含め委託先(株)日本体操研究所)とご相談ください。

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

その他、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・イス数脚、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 専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。
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。