



オンラインでの健康セミナー

講師が貴社へ伺い、対面で行っていた“健康セミナー”を、オンラインでご提供いたします。
オンライン接続環境さえあれば、感染リスクを避け、場所を問わずに参加できるのが最大のメリットです。
貴社のオンライン環境やご要望など、詳細をお聞きしお見積りいたします。

実施方法 ▶ 下記3種類から選択

① オンライン
LIVEセミナー

② オンライン
LIVEセミナー
+
見逃し配信 ※1

③ オンデマンド
動画配信 ※2

※1：実施したオンラインLIVEセミナーを撮影したものを配信します。

※2：LIVE配信ではなく、動画を配信します。

利用システム ▶ Zoom、Microsoft Teams など、御社でご利用のWEB会議ツール

対象セミナー ▶ ※詳しくは裏面をご覧ください。

確認事項

- 運動実技を伴うプログラムは、動きやすい服装での参加をおすすめいたします。
- お申し込みの際は、実施日から1か月以上の余裕をもってお申し込みください。



時間：60分 ※一部例外あり オンデマンドはおよそ約15分～30分
料金：110,000円（税込）～

お問い合わせ

コナミスポーツ株式会社

法人営業部 営業担当：平松
hr.04497@konamisports.com

■本社 東京都品川区東品川4-10-1

03-6867-0865

■関西事業所 大阪府大阪市北区芝田1-8-1 DDハウス3F

06-7220-3941

ホームページ

https://www.konami.com/sportsclub/BtoB/health_enlightenment_seminar/

オンラインセミナー 一覧

 : オンデマンド配信対応

講義 + 実技

禁煙セミナー

タバコを吸っている方はもちろん、吸っていない方もご参加いただける内容です。

生活習慣病予防セミナー

気になるメタボからの脱却・予防のために、日常生活でできる食事の留意点、運動方法をご紹介します。

食生活セミナー

「あれも・これも食べたらダメ」ではなく、簡単ですぐに実践できる選び方・食べ方の工夫をご紹介します。

肩こり腰痛予防セミナー

肩こり・腰痛のメカニズム、予防・解消のストレッチ・体操をご紹介します。仕事の合間にできるので、リフレッシュにもおすすめ！

VDTストレッチセミナー

パソコン等のVDT作業による症状から身体を守るため、作業環境の整備方法やリフレッシュ体操、セルフマッサージをご紹介します。

健康セミナー

健康づくりに必要な「運動」「栄養」「休養」に関する基本的な知識を、実践を交えながらご紹介いたします。

ボディメイクセミナー ※1

体脂肪率と適正体重を知り、「運動」と「栄養」の両面から健康的に体脂肪を減らす方法をエクササイズバンドを使って学んでいただけます。

ウォーキングセミナー

手軽で取り入れやすいウォーキングの効果を上げる工夫をご紹介します。正しい姿勢で脂肪を燃焼、足腰強化！

めかたこし（目肩腰）ケア

肩こり・腰痛予防のストレッチ・体操、目の疲れを解消するツボやセルフマッサージ法をご紹介します。

身体リセット体操

身体の歪みの原因は？骨盤周りのエクササイズで歪みを調整し、全身をバランスの良い状態へ導きます。

実技中心

10分ストレッチ

職場・自宅・就寝前の3つのシーンで、それぞれ10分程度でできるストレッチをご紹介します。

ヨガ

ヨガのポーズと呼吸を通して、自分と向き合い、心と身体の調和を図ります。

ペットボトルでエクササイズ

ペットボトルを使用した手軽にできるエクササイズをご紹介します。自己流とは違う効果に驚くこと間違いなし！

コアエクササイズ ※2

筋力トレーニングはもちろん、バランス感覚や柔軟性を高めるコンディショニング方法をゴムボールを実際に使いながら習得していただけます。

エアロビクスダンス

音楽に合わせて簡単なステップを踏んだり、軽いジョギングなどを行い楽しく全身を動かします。ひと汗かいた爽快感は格別！

転倒予防セミナー ※1

エクササイズバンドを使用し、「歩くことに必要な下肢・臀部筋肉・体幹」の維持・強化方法を実技を中心にをご紹介します。

メンタルヘルス・睡眠

睡眠セミナー

快眠のためのエクササイズやストレッチをご紹介します。心と身体を健康に、さらには企業の生産性UPにも繋がります！

メンタルヘルス（ストレスへの理解～1～）

ストレスの基本についてご説明し、脳の検索エンジンを適切に使いながらストレスと上手に付き合うコツをお伝えします。

メンタルヘルス（ラインケア）

メンタル不調を予防・発見するためのコミュニケーション・声かけ・気づきなど、ワークを通して実践に結び付けます。

癒し&リフレッシュセミナー

ストレスとは何か、リラクゼーション法とセルフマッサージをご紹介します。

メンタルヘルス（セルフケア）

ストレスへの理解を深め、対処方法をご紹介します。運動を交えた指導でセルフコントロールのコツを体感・習得いただけます。

マインドフルネスヨガ

伝統的な禅の教えを取り入れた呼吸や瞑想を中心としたお着替え不要のヨガです。

※1：指定のエクササイズバンドの準備・購入が別途必要です。 ※2：指定のゴムボールの準備・購入が別途必要です。

詳しくは営業担当にお尋ねください。