

## ルネサンス『オンライン職場の健康づくりプログラム』

No.	商品名	種類	イメージ	内容	本体価格(税込)	オンラインライブレッスン 定員 時間
1	メンタル 心のリラクゼーション	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。	66,000円	95名 45・60分
2	メンタル ヨガでリラックス	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めです。	66,000円	95名 45・60分
3	メンタル マットヨガ 椅子ヨガ	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めです。マット（バスタオル可）、椅子はご自身でご準備ください。	66,000円	95名 45・60分
4	安全衛生 機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～	気軽に運動		在宅勤務環境下では、オフィスワークよりも腰痛、肩こり、目の疲れを感じる方が多くなっています。業務の合間に行える簡単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めです。	55,000円	95名 45・60分
5	安全衛生 V D T 疲労改善	気軽に運動		オフィスに比べて、作業環境が整っていない在宅勤務（ex.机やいすの高さ調節、照明など）において、パソコン作業による不定愁訴を感じる方が多くなっています。疲れにくい作業環境や作業姿勢をお伝えし、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のセルフマッサージを体験します。	77,000円	95名 45・60分
6	メタボ 機能改善 ミニボールレッスン	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めです。 ※ご購入いただいたボールは、一カ所にまとめて配達いたします。	55,000円 +別途ボール代 770円/人	95名 45・60分
7	機能改善 カラダが喜ぶ骨格調整	気軽に運動		無理な姿勢や長時間の同一姿勢での作業により腰痛や肩こりにつながるケースも多くみられます。身体を動かすことの良さや楽しさ、爽快感を得ることで、運動に取り組むことの大切さについて学ぶことのできる運動プログラムとしておすすめです。	77,000円	95名 45・60分
8	機能改善 脳と体のリフレッシュ エクササイズ	気軽に運動		脳を活性化させるシナプソロジーをおこない、脳をリフレッシュします。また、体をリフレッシュするエクササイズやストレッチなど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めです。	77,000円	95名 45・60分
9	メタボ 機能改善 adidasファンクショナル トレーニング	気軽に運動		運動不足の解消やよりよい姿勢づくりにお勧めのプログラム！日常生活での正しい動作や姿勢維持を導き、最高のパフォーマンスを引き出すプログラムです。従業員のメタボ予防対策におすすめです。 ※「肩こり腰痛編」「転倒予防編」「シェイプアップ」の選択可能です	77,000円	95名 45・60分
10	働き方 メタボ メンタル スリープタフネスセミナー	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。睡眠に対しての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めです。	165,000円	95名 60・105分
11	メンタル メンタルタフネスセミナー	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めです。	165,000円	95名 60・105分
12	メタボ カラダかわるセミナー -健診2か月前からのメタボ改善-	体験参加型		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をおすすめします。	165,000円	95名 60・105分
13	メタボ からだマネジメントセミナー	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めです。	77,000円	95名 60分・75分

### 【オンラインライブレッスンについて】

- 1.WEB会議システムZoomを活用して、弊社からライブ配信します。Teams、Webexをご希望の場合はご相談下さい。
- 2.受講される方は、御自身のデバイス（パソコン、タブレット、スマートフォン等）で、事前に御連絡するWEB会議システムにアクセスいただき受講いただきます。
- 3.WEB会議システム上でインストラクターがプログラムを実施します。
- 4.プログラムの時間は、オリエンテーション5分、質疑応答10分を含んでおります。

【お申込・お問い合わせ先】株式会社ルネサンス

《TEL》03-5600-5399（平日 10:00～17:00）

《Emailでも承ります》 r-kenkoikei@s-renaissance.co.jp ※タイトルに「【東京都電機健保HP見ました】健康セミナーの件」と入れてください