






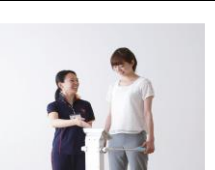
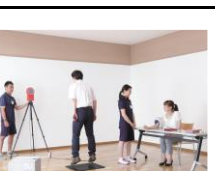

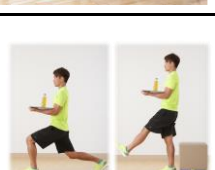






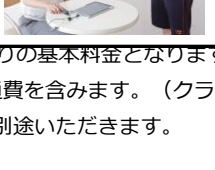


No.	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格（税込）		No.	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格（税込）	
1	メンタル 心のリラクゼーション	気軽に運動		心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を、心地よいアロマの香りや音楽の中で行います。ご自宅や職場で気軽にできるリラックス方法を体験します。ストレス対策としての「セルフケア」にもおすすめです。	30名 60分	定価	66,000円	11	メンタル メンタルタフネスセミナー	体験参加型		心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成するプログラムです。社員一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に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。	40名 120分	定価	165,000円
						特別価格	59,400円							特別価格	148,500円
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。	30名 60分	定価	66,000円	12	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。	40名 60分	定価	77,000円
						特別価格	59,400円							特別価格	69,300円
3	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		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めです。	30名 60分	定価	55,000円	NEW 13	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		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をおすすめします。	40名 120分	定価	165,000円
						特別価格	49,500円							特別価格	148,500円
4	安全衛生 V D T 疲労改善	気軽に運動		VDT作業について理解を深め、腰痛予防の作業環境や作業姿勢の改善方法、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などを体験します。VDT症状をクリアにし生産性を高め、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	40名 60分	定価	77,000円	14	機能改善 メタボ 体成分測定	健康測定		身体の成分（脂肪量や部位別筋肉量等）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」に最もおすすめです。	100名 1日 7時間	定価	264,000円
						特別価格	69,300円							特別価格	237,600円
5	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。	30名 60分	定価	55,000円 +別途ボール代 770円/人	15	機能改善 体力測定	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ご活用できるプログラムとしておすすめです。	100名 1日 7時間	定価	396,000円
						特別価格	49,500円 +別途ボール代 770円/人							特別価格	356,400円
6	機能改善 カラダが喜ぶ骨格調整	気軽に運動		ご自分の身体のクセに気づき、かんたんな動きを通して骨格を本来あるべき場所へもどします。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。	30名 60分	定価	77,000円	NEW 16	安全衛生 機能改善 転倒リスク測定	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。	100名 1日 7時間	定価	385,000円
						特別価格	69,300円							特別価格	346,500円
7	メタボ 機能改善 効果的なウォーキング	気軽に運動		正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツ、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めです。	30名 60分	定価	55,000円	17	メタボ 加速度脈波測定	健康測定		指先の毛細血管における血液循環を測定します。運動不足や食習慣、喫煙等の生活習慣が影響する血管の健康状態がわかり、生活習慣について考えるきっかけにつながります。短時間で結果がわかり、お忙しい方が多い環境でもおすすめプログラムです。	100名 1日 7時間	定価	66,000円
						特別価格	49,500円							特別価格	59,400円
8	機能改善 脳と体のリフレッシュ	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めです。	30名 60分	定価	77,000円	18	メタボ 骨健康度測定	健康測定		運動や食事などの生活習慣が影響する骨の健康度を測定します。短時間で結果がわかり、健康について考えるきっかけにもなります。	100名 1日 7時間	定価	88,000円
						特別価格	69,300円							特別価格	79,200円
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		スポーツシーンをリードするアディダスが開発したトレーニング。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。	30名 60分	定価	77,000円	19	メンタル ココロのバランス測定	健康測定		指先に赤外線をあててストレス・リラックス度のバランスを測定します。生活習慣も影響するココロのバランスを知り、健康づくりについて考える動機づけとしておすすめです。運動セミナーとの併用でストレスマネジメントの定着にもつながります。	100名 1日 7時間	定価	99,000円
						特別価格	69,300円							特別価格	89,100円
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。仕事上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。	40名 120分	定価	165,000円	20	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。	40名 120分	定価	165,000円
						特別価格	148,500円							特別価格	148,500円

※レッスンおよび測定の日員・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。
 ※スタッフ派遣料、器材利用料・送料、旅費交通費を含みます。（クラブの無い地域での実施等、別途交通費をいただく場合がございます。）
 ※マットご利用の場合は、22,000円（税込）を別途いただきます。

【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-kenkoieiei@s-renaissance.co.jp ※タイトルに「【東京都電機健康HP見ました】健康セミナーの件」と入れてください

