

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	オンラインライブ 定員 時間	ビデオレッスン/DVD 1カ月の視聴回数 時間	オンラインライブ レッスン価格 (税込)	ビデオレッスン /DVD価格 (税込)	オンラインライブ +ビデオレッスン/DVD セット価格(税込)
1	NEW 肩こり腰痛のセルフケア ～知識と運動で肩・首の不調解消～	体験 参加型		肩こり腰痛についての要因を知り、予防に役立つストレッチ、筋力を知り日常生活に取り入れることができるようお伝えします。肩こり腰痛の対策、予防につながるストレッチや筋力自身の状態を振り返りながら学べるプログラムです。	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 30分 (運動パート字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
2	眼精疲労 予防セミナー	体験 参加型		眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活でも取り入れることのできる行動や運動を身に付けます。パソコン作業を行う上で疲れない作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験できるプログラムです。	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 30分 (運動パート字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
3	メタボ Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～	気楽に 運動		運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりとしてお勧めのプログラム！現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
4	心のリラクゼーション ～女性の健康編～	気楽に 運動		いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、その時期を取り入れるようになります。また、対処方法を知ること、自分なりのリラクゼーション方法を見つけることができます。	95名 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
5	心のリラクゼーション ～自律神経編～	気楽に 運動		終日の在宅や、オフィスワークで、On/Offに切り替えが難し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「自律神経法」をはじめ、ご自宅で気軽にできるリラクゼーション方法を体験します。	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
6	ヨガでリラクゼーション	気楽に 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します。	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
7	マツヨギ	気楽に 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します。マット（バスタオル可）、椅子はご自身でご準備ください。	95名 45分	無制限 45分 (字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
8	椅子ヨガ	気楽に 運動		簡単なヨガのポーズと呼吸法を組み合わせることで、筋肉を緩め、全身の血行が促進され、からだはほぐれます。終了後には爽快感が味わえます。手軽に取り入れやすいリラクゼーション法を心の緊張をほぐします。	95名 45分	無制限 45分 (字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
9	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～	気楽に 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あります。業務の合間にできる簡単な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。	95名 45分	無制限 40分 (字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得) +別途ボール代880円/人
10	メタボ ミニボールレッスン ～いつでもどこでも 「ながら運動」～	気楽に 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送いたします。	95名 45分	無制限 45分 (字幕つき)	¥99,000 +別途ボール代 880円/人	¥99,000 +別途ボール代 880円/人	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
11	効果的なウォーキング	気楽に 運動		正しい姿勢、歩幅で歩くコツを学び、日頃の活動量を高める「効果的な歩き方」を習得します。また歩かための体づくりを行う方法としてエクササイズを実施します。日常生活の「歩き」を「意識的な歩き」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します。	95名 45分	無制限 40分 (字幕つき)	¥99,000	¥99,000	154,000円 (同時申込で 44,000円お得)
12	女性の健康を知るセミナー ～心と体の健康課題に 対する予防と対応～	体験 参加型		変化する女性特有の健康課題を理解すると共に課題に対応するための準備、対処法や周囲の人は理解を深めます。女性の健康に関する基礎知識を学び、予防や対処の方法を知ること、自分自身や周りの人の健康づくりにつながるプログラムです。	95名 45分	無制限 45分 (字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
13	知っておきたい アルコールと健康	体験 参加型		アルコールによる体への影響、適正飲酒について理解し、実践方法を学ぶプログラムです。アルコールに関する基礎知識、健康への影響や飲み方を知ること、自分自身や周りの人の健康づくりの生活習慣改善におすすめです。	95名 45分	無制限 45分 (字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
14	腸からはじめる 生活習慣改善	体験 参加型		正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で腸活のための食事と運動の行動がとれるようになります。日常生活を振り返り腸にはたかかける食事・運動習慣の改善方法を実践を通して学ぶことができます。	95名 45分	無制限 45分 (字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
15	知っておきたい がん予防	体験 参加型		がんに関する基礎知識を学び、予防のためのポイントを知ること、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。「がん」という病気を理解することで、生活習慣の改善等の予防への取り組みの重要性を認識し、治療と仕事との両立についても知ること、病気に罹患したときに対応できるようにします。	95名 45分	無制限 35分 (字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
16	からだマネジメントセミナー ～免疫力向上編～	体験 参加型		感染の仕組みや感染症の症状、免疫力を高めるために必要な3つの土台（食事・栄養・運動）について学び、実践可能な目標を立てて、日常生活で取り組むきっかけを作ります。免疫力向上に繋がる知識の習得、健康に対するマネジメント力養成におすすめです。	95名 60分・75分	無制限 40分 (字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
17	からだマネジメントセミナー ～生活習慣改善編～	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。身近な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。また、「感染症予防」に関する内容を盛り込むことが可能です。	95名 60分・75分	無制限 35分 (字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
18	禁煙サポートセミナー ～知って実践したい たばこ健康～	体験 参加型		喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。非喫煙者も対象とし、禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。	95名 45分	無制限 35分 (運動パート字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
19	禁煙サポートセミナー ～禁煙成功のための レッツチャレンジ禁煙～	体験 参加型		禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実により楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとにお伝えします。また、離脱症状の対処法としておすすめ運動も実践します。	95名 45分	無制限 40分 (運動パート字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
20	転倒災害予防のための 「からだチェック＆ エクササイズ」	測定 運動		労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、体験の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。受講後に体験を継続することで、転倒を未然に防ぐべく取り組みます。腰痛予防にもつながり、労働災害防止、安全衛生対策にお勧めです。	95名 45分	無制限 30分 (運動パート字幕つき)	¥121,000	¥121,000	176,000円 (同時申込で 66,000円お得)
21	スリープタネセミナー	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。	95名 60分・105分	無制限 45分	¥176,000	¥176,000	231,000円 (同時申込で 121,000円お得)
22	メンタルタネセミナー	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。	95名 60分・105分	無制限 50分	¥176,000	¥176,000	231,000円 (同時申込で 121,000円お得)
23	カラダがわかるセミナー ～健康2か月間からのメタボ改善～	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。	95名 60分・105分	無制限 50分	¥176,000	¥176,000	231,000円 (同時申込で 121,000円お得)

【オンラインライブレッスンについて】

- 1.WE B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WE B会議システムにアクセスいただき受講いただけます。
- 3.WE B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。
- 5.定員を超える参加ご希望の場合は、100名ごと税込33,000円を頂戴します。（最大295名まで）
- 6.土曜日・日曜日・祝日の実施ご希望の場合は、本体価格に別途、税込13,200円を頂戴します。

【ビデオレッスンについて】

- 1.ビデオレッスンは31日間ご視聴いただけます。1申込につき1つのID・パスワードをお送りいたします。
- 2.ビデオレッスンの定員は無制限ですが、同時にアクセス数によって、サイト表示や再生スピードに影響を与える場合がございます。（同時アクセス100名までを推奨）

【DVDについて】

- 1.視聴をするために必要な備品（DVDプレイヤー・DVD投影用モニター）は、利用者にてご準備ください。
※PCを使って視聴をする場合は、事前にDVD再生ソフトのダウンロードが必要となりますので、ご準備をお願いいたします。
- 2.1つのプログラムにつき1枚のDVDを指定の場所にお送りいたします。視聴期間終了後、ご返送をお願いいたします。

【オンラインライブ+ビデオレッスン/DVD セット価格について】

- 1.オンラインライブレッスンとビデオレッスンもしくはDVDを同時申込頂いた場合にセット価格を適用します。

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	ビデオレッスン/DVD 1か月の視聴回数 時間
1	NEW 肩こり・腰痛エクササイズ ～知識と運動で 肩・腰の不調解消～	体験 参加型		肩こり腰痛についての要因を知り、予防に役立つストレッチ、筋力を知り日常生活に取り入れることができるようお伝えします。肩こり腰痛の対策、予防につながるストレッチや筋力トレーニングを自身の状態を振り返りながら学ぶプログラムです。	¥99,000	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 30分 (運動パート字幕つき)
2	眼精疲労 すっきりセミナー	体験 参加型		眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活でも取り入れることのできる行動や運動を身に付けます。パソコン作業を行う上で疲れてく作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験できるプログラムです。	¥99,000	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 30分 (運動パート字幕つき)
3	Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～	気軽に 運動		運動不足の解消や活動量を増やすきっかけとしてお勧めのプログラム！現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。	¥99,000	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
4	心のリラクゼーション ～女性の健康編～	気軽に 運動		いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、その時期を迎えられるようになります。また、対処方法を知ること、自分なりのリラクゼーション方法を見つけることができます。	¥99,000	95名 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
5	心のリラクゼーション ～自律神経編～	気軽に 運動		終日の在宅や、オフィスワークで、On/Offに切り替える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「自律神経法」をはじめご自宅で気軽にできるリラクゼーション方法を体験します。	¥99,000	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
6	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します。	¥99,000	95名 45分(講話なし) 60分(講話あり)	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
7	マットヨガ	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します。マット（バスタオル可）、椅子はご自身でご準備ください。	¥99,000	95名 45-60分	無制限 45分 (字幕つき)
8	椅子ヨガ	気軽に 運動		簡単なヨガのポーズと呼吸法を組み合わせることで、筋肉を緩め、全身の血行が促進され、からだほぐれます。終了後は爽快感が味わえます。手軽に取り入れやすいリラクゼーション法を心の緊張をほぐします。	¥99,000	95名 45-60分	無制限 45分 (字幕つき)
9	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。業務の合間にできる簡単なストレッチを体験し、疲れ解消につながる。肩こり腰痛予防で、活き活き元々環境づくにおすすです。	¥99,000	95名 45-60分	無制限 40分 (字幕つき)
10	ミニボールレッスン ～いつでもどこでも 「ながら運動」～	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、一か所まとめて配達します。	¥99,000 別途ボール代 880円/人	95名 45-60分	無制限 45分 (字幕つき)
11	効果的なウォーキング	気軽に 運動		正しい姿勢、歩幅で歩くコツを学び、日頃の活動量を高める「効果的な歩き方」を習得します。また歩いた体の体づくりを行う方法としてエクササイズを実践します。日常生活の「歩き」を「意識的な歩き」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します。	¥99,000	95名 45-60分	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
12	女性の健康を知るセミナー ～とくに学ぶ 健康課題に対する予防と対応～	体験 参加型		変化する女性特有の健康課題を理解すると共に課題に対応するための準備、対処法や周囲の人は理解を深めます。女性の健康に関する基礎知識を学び、予防や対象の方法を知ること、自分自身や周りの人の健康づくりにつながるプログラムです。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 45分 (運動パート字幕つき)
13	知っておきたい アルコールと健康	体験 参加型		アルコールによる体への影響、適正飲酒について理解し、実践方法を学ぶプログラムです。アルコールに関する基礎知識、健康への影響や飲み方を知ること、自分自身や周りの人の健康づくりの生活習慣改善におすすです。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 45分 (運動パート字幕つき)
14	転倒災害予防のための 「からだチェック＆ エクササイズ」	測定 運動		労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、体験の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動作チェックを行います。受講後に体験を継続することで、転倒を未然に防ぐ体づくりを目指します。腰痛予防にもつながり 労働災害防止、安全衛生対策におすすです。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 30分 (運動パート字幕つき)
15	腸からはじめる 生活習慣改善	体験 参加型		正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で腸活のための食事と運動の行動がとれるようになります。日常生活を振り返り腸にはかきかける食事・運動習慣の改善方法を実践を通し学ぶことができます。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 45分 (運動パート字幕つき)
16	知っておきたい がん予防	体験 参加型		がんに関する基礎知識を学び、予防のためのポイントを知ること、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。「がん」とい病気を理解することで、生活習慣の改善等の予防への取り組みの重要性を認識し、治療と仕事との両立についても知ることで、病気に罹患したときに対応できるようになります。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 35分 (運動パート字幕つき)
17	からだマネジメントセミナー ～免疫力向上編～	体験 参加型		感染の仕組みや感染症の症状、免疫力を高めるために必要な3つの土台（食事・休養・運動）について学び、実践可能な目標を立てて、日常生活で取り組むきっかけをつくります。免疫力向上に繋がる知識の習得、健康に対するマネジメント力養成におすすです。	¥121,000	95名 60分・75分	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
18	からだマネジメントセミナー ～生活習慣改善編～	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です。また、「感染症予防」に関する内容を盛り込むことが可能です。	¥121,000	95名 60分・75分	無制限 35分 (運動パート字幕つき)
19	禁煙サポートセミナー ～知っておきたい たばこ健康～	体験 参加型		喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。非喫煙者も対象とし、禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 35分 (運動パート字幕つき)
20	禁煙サポートセミナー ～禁煙成功のための レッチャー・チャレンジ禁煙～	体験 参加型		禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に薬に禁煙ができるおすすの方法をステップごとにお伝えします。また、離脱症状の対処法としておすすの運動も実践します。	¥121,000	95名 45-60分	無制限 40分 (運動パート字幕つき)
22	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です。	¥176,000	95名 60-105分	無制限 45分 (運動パート字幕つき)
21	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。出口が見えな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です。	¥176,000	95名 60-105分	無制限 50分 (運動パート字幕つき)
22	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します。	¥176,000	95名 60-105分	無制限 50分 (運動パート字幕つき)

【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けます。
- 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。
- 5.定員を超える参加ご希望の場合は、100名ごと税込33,000円を頂戴します。（最大295名まで）
- 6.土曜日・日曜日・祝日の実施ご希望の場合は、本体価格別途、税込13,200円を頂戴します。

【ビデオレッスンについて】

- 1.ビデオレッスンは31日間視聴いただけます。1申込につき1つのID・パスワードをお送りいたします。
- 2.ビデオレッスンの定員は無制限ですが、同時にアクセス数によって、サイト表示や再生スピードに影響を与える場合がございます。（同時アクセス100名までを推奨）

【DVDについて】

- 1.視聴するために必要な備品（DVDプレイヤー・DVD投影用モニター）は、利用者にてご準備ください。
- ※PCを使って視聴をする場合は、事前にDVD再生ソフトのダウンロードが必要となりますので、ご準備をお願いいたします。

No.	NEW	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格 (税込)	No.	NEW	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	本体価格 (税込)
1		機能改善 安全衛生 肩こり・腰痛エクササイズ ～知識と運動で 肩・腰の不調解消～	体験 参加型		肩こり腰痛についての要因を知り、予防に役立つストレッチ、筋トレを知り日常生活に取り入れることができるようお伝えします。肩こり腰痛の対策、予防につながるストレッチや筋トレを自身の状態を振り返りながら学べるプログラムです。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	13		労働災害 安全衛生 「からだチェック& エクササイズ」 ～バランスボール編～	測定 運動		労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、バランスボールを使用しエクササイズとセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。バランスボールを使用することで体の変化を見ることが効果検証を行い、腰痛予防にもつながります。労働災害防止、安全衛生対策におすすです。 ※基本：事前・事後2回のレッスンとなります。(1回実施も可)	30名 30・45・ 60分	¥121,000 +別途ボール代 3,638円 (55cm)：/人 3,893円 (65cm)：/人
2		健康リテラシー 安全衛生 眼精疲労 すっきりセミナー	体験 参加型		眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活でも取り入れることでの出来る行動や運動を身に付けます。パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験できるプログラムです。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	14		労働災害 安全衛生 転倒災害予防のための 「からだチェック& エクササイズ」	測定 運動		労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、体操の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。受講後に体操を継続することで、転倒を未然に防ぐ体づくりを目指します。腰痛予防にもつながり、労働災害防止、安全衛生対策におすすです。	30名 30・45・ 60分	¥121,000
3		メタボ 安全衛生 Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～	気軽に 運動		現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活で実践していただくきっかけを提供します。45分は講話を除いた運動のみのパターンも選択可能です。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	15		健康リテラシー メタボ 腸からはじめる 生活習慣改善	体験 参加型		正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び日常生活の中で腸活のための食事と運動の行動がとれるようになります。日常生活を振り返り腸にはたきかける食事・運動習慣の改善方法を実践を通して学ぶことができます。	30名 45・60分	¥121,000
4		女性 メンタル 心のリラクゼーション ～女性の健康編～	気軽に 運動		いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題(月経前症候群や更年期障害など)や症状を知り、その時期を迎えられるようになります。また対処方法を知ることで、自分なりのリラックス方法を見つけることができます。	30名 45分 60分	¥99,000	16		健康リテラシー メタボ からだマネジメントセミナー ～生活習慣改善編～	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です。	40名 60分	¥121,000
5		メンタル 心のリラクゼーション ～自律神経編～	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「自律神経法」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。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	17		健康リテラシー 感染症 からだマネジメントセミナー ～免疫力向上編～	体験 参加型		感染の仕組みや感染症の症状、免疫力を高めるために必要な3つの土台(食事・休養・運動)について学び、実践可能な目標を立てて、日常生活で取り組むきっかけをつくります。免疫力向上に繋がる知識の習得、健康に対するマネジメント力養成におすすです。	40名 60分	¥121,000
6		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です。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	18		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・品質事故防止におすすです。	40名 90分 120分	¥176,000
7		メンタル マットヨガ	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です。レンタルマットをご希望の場合は、別途送料をいただきます。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	19		働き方 メタボ 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です。	40名 90分 120分	¥176,000
8		メンタル 椅子ヨガ	気軽に 運動		簡単なヨガのポーズと呼吸法を組み合わせることで、筋肉を緩め、全身の血行が促進され、からだがかたくなくなります。終了後は爽快感が味わえます。手軽に取り入れやすいリラクゼーション法をで心の緊張をほくします。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	20		健康リテラシー 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におすすです。	40名 90分 120分	¥176,000
9		機能改善 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です。	30名 30・45・ 60分	¥99,000	21	NEW	安全衛生 機能改善 FIA 全国カラダ 年齢測定 -フィットネス体カデス-	健康 測定		FIA全国カラダ年齢測定は、スポーツ庁の新体カデスの判定基準に沿って全国の同年代との体力年齢の比較がみれる測定です。6種目の体力測定を実施し、自分の体力を見える化します。個人のLINEに登録することで、自分の体力年齢を保存することができるため、次の行動に移しやすくなり生活習慣を見直すきっかけとなります。	60名 1日 4時間	¥550,000 施設利用型の場合 +100,000円
10		メタボ 機能改善 ミニボールレッスン ～いつでもどこでも 「ながら運動」～	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です。※ご購入いただいたボールは、一か所にまとめて配送します。	30名 30・45・ 60分	¥99,000 +別途ボール代 880円/人	22		機能改善 メタボ 体成分測定	健康 測定		身体成分(部位別の脂肪量や筋肉量等)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」に最もおすすです。 ※データ保管対応可(別途、オプション料金)	60名 1日 4時間	¥352,000
11		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を学び、消費量が高める「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です。	30名 45分 60分	¥99,000	23		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して、具体的な改善方法を提案します。	60名 1日 4時間	¥451,000
12	NEW	健康リテラシー 女性 女性の健康を知るセミナー ～ともに学ぶ 健康課題に対する予防と対処～	体験 参加型		変化する女性特有の健康課題を理解すると共に課題に対応するための準備対処法や周囲の人は理解を深めます。女性の健康に関する基礎知識を学び予防や対象の方法を知ること、自分自身や周りの人の健康づくりにつながるプログラムです。	40名 60分	¥121,000	24		安全衛生 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活用できるプログラムとしておすすです。	60名 1日 5時間	¥506,000

※レッスンおよび測定の定員・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。 マットご利用の場合は、22,000円(税込)を別途いただきます。

※スタッフ派遣料、器材利用料・送料を含みます。別途、旅費・交通費をいただく場合がございます。 【お問い合わせ先】株式会社ルネサンス ■ <https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program>