

40年の実績とノウハウ

法人向け

「健康セミナー」・「かんたん体力測定」

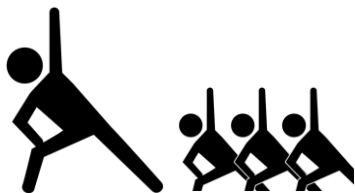
こんなお悩みありませんか？コナミスポーツがお応えします！

- 今年こそ健康経営優良法人を目指したい
- 従業員のヘルスリテラシーを上げたいが、何から取り組んだらよいのか分からない
- 全国に事業所があり集まることができない
- さまざまな健康課題に取り組みたい



健康セミナー 実施方法と料金

講師派遣



198,000円(税込)

御社の会場(会議室等)へ当社の講師が伺います。
内容や日時など、ご希望を承ります。

- 派遣エリアは 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・大阪府・京都府・兵庫県・奈良県です。(派遣エリア以外での開催をご希望の場合は、別途お見積いたします。)
- 講師派遣日が土日祝日の場合は、追加で 33,000円(税込)いただきます。
- セミナー開始時間が19時以降になる場合は、追加で 33,000円(税込)いただきます。
- 講師1名を御社指定場所へ派遣します。オンライン配信(社内配信)などは御社にお任せいたします。(録画不可)
- 身体を動かすセミナーの場合は、動きにくい服装や靴はご遠慮ください。
- 集合セミナーの会場の広さは、1人あたり2㎡(目安)の広さが必要です。

オンデマンド動画



110,000円(税込)/本

視聴期間中に何度でも視聴することができます。実技だけのものや、
講義+実技の動画もございます。目的や用途でお選びください。

- オンデマンド動画は専用の動画配信プラットフォーム「クラウドストリーム」を利用して配信します。視聴用ソフトなどのダウンロードは不要です。(パソコンだけでなく、スマートフォン・タブレットでも視聴可能)
- 視聴期間は、視聴開始日から1カ月間です。1カ月間以上の配信をご希望の場合は別途お見積いたします。
- Webアンケートをご希望の場合は追加で 22,000円(税込)いただきます。(設問最大10問)
- 視聴履歴報告は、視聴開始日時・視聴終了日時をエクセルファイルでご報告します。(途中・最終の合計2回)

※動画のラインアップは「オンデマンド動画 一覧」をご確認ください。

<お取引に関して>

- 健康セミナーの実施希望日、またはオンデマンド動画の視聴開始希望日の1カ月前までに、別途お知らせする必要項目をメールにてご返信いただきます。
- ご発注に際し、当社仕様の「確認依頼書」をお送りしますので、事前・事後にご署名いただきます。(御社指定書類がある場合は、健康セミナーの実施日、またはオンデマンド動画の視聴開始日の2カ月前までにご提示ください。)
- 請求書を発行しますので、健康セミナーの実施日、またはオンデマンド動画の視聴開始日の前日までに指定口座にお振込みいただきます。(事前にお支払いいただけない場合は、お受けいたしかねます。)

生活習慣病対策

講義 実技 合計

健康セミナー

ヘルスリテラシーの向上のために必要な、「運動」・「栄養」・「休養」に関する基本的な知識を、実践を交えながら紹介します。健康に対するセミナーをはじめて受講される方におすすめです。

30 30 60分



生活習慣病予防セミナー

生活習慣病の予防・改善に必要な日常生活の確認から、肥満・メタボ改善のための運動方法・食事の紹介をします。生活習慣病の対象者が多い企業・団体におすすめです。

30 30 60分

食生活セミナー

健康のため自分に合った食生活を送っていただくためのセミナーです。外食やコンビニでの食材の選び方・食べ方の工夫など、簡単ですぐに実践できる方法を紹介。一人暮らしの方が多い団体にもおすすめです。

60 — 60分



ウォーキングセミナー

ウォーキングの効果上げる工夫をご紹介します。正しい歩き方はもちろん、続けるためのコンディショニング法もご案内。ウォーキングイベント前などにおすすめです。

30 30 60分

ボディメイクセミナー ※

運動と食事の両面から、太りにくい身体を作るためのセミナーです。日常生活でどなたでも取り入れることができる方法を紹介。*

30 30 60分

※エクササイズバンドの使用がおすすめですが、使用せずに実施することも可能です。

講義 実技 合計

転倒対策

転倒予防セミナー ※

加齢とともに転倒事故の発生率が高まります。筋力・平衡感覚・柔軟性などを確認し、つまづき・転倒を予防するエクササイズを紹介します。

30 30 60分

※エクササイズバンドの使用がおすすめですが、使用せずに実施することも可能です。

講義 実技 合計

プレゼンティズム対策

肩こり腰痛予防セミナー

肩こり・腰痛の原因と、予防・解消のためのストレッチ・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です！

30 30 60分



めかたこし(目肩腰)ケア

VDT症候群と肩こり・腰痛予防の2つを合わせたセミナーです。原因となる日常生活の注意点や予防のためのストレッチ・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。仕事の生産性を高めます。

30 30 60分



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り生産性を高めるため、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。

30 30 60分

身体リセット体操

肩こりや頭痛・腰痛は身体のゆがみが原因の場合が多いです。身体のゆがみを把握し、ゆがみを改善するエクササイズを紹介します。お仕事の生産性向上におすすめです。

30 30 60分

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。仕事の合間や始業前に取り入れていただくこともおすすめです。

20 40 60分

講義 実技 合計

運動機能の増進

ヨガ

日ごろのストレスを緩和し、心身のリラックス効果が期待できるヨガのセミナーです。運動習慣づくりのきっかけとして職場の皆さん全員で実施いただくのがおすすめです。

10 50 60分

ピラティス

体幹(コア)を強化し、身体機能や柔軟性を向上させることで美しい姿勢をつくれます。

10 50 60分

ペットボトルでエクササイズ

筋肉をつけて基礎代謝を高めることで生活習慣病の予防につながります。自宅で効果的な筋力トレーニングが簡単にできるペットボトルをつかったエクササイズを紹介します。運動習慣がなく苦手な方にもおすすめです。

10 50 60分

コアエクササイズ ※

体幹のエクササイズで美しい姿勢を身につけ、肩こり、腰痛の改善につながります。小さなゴムボールを使い、職場や自宅で簡単にできるエクササイズを紹介します。運動習慣を作りたい方にもおすすめです。

10 50 60分

※ゴムボールの使用がおすすめですが、使用せずに実施することも可能です。

講義 実技 合計

ストレス対策

睡眠セミナー

良質な睡眠をとるポイントと、快眠のためのエクササイズをご紹介します。心と身体を健康に、さらには企業の生産性UPにもつながります！

40 20 60分



癒し&リフレッシュセミナー

ストレスとは何かを知り、リラクゼーション方法やセルフマッサージをご紹介します。立ち仕事・デスクワーク等、同じ姿勢で長時間いる方におすすめです。

40 20 60分



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。 ※オンライン配信も可能

10 50 60分

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。

50 10 60分

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。

60 — 60分

講義 実技 合計

女性の健康

※オンライン配信のみ ※ Teams または Zoom を使用 ※ 講師所在地は当社側

女性のためのヨガ

ライフステージで変化する女性ホルモンと、ステージごとのマイナートラブルを解説。更年期症状と上手に付き合えるメソッドとしてのヨガをご紹介します。

40 20 60分

生活習慣病対策

		時間
生活習慣病予防セミナー	生活習慣病の予防・改善に必要な、運動方法・食事の紹介をします。	30分
食生活セミナー	健康のため自分に合った食生活を送っていただくためのセミナーです。	35分
ウォーキングセミナー	ウォーキングの効果を上げる工夫をご紹介します。正しい歩き方はもちろん、続けるためのコンディショニング法もご案内。	30分
ボディメイクセミナー	運動と食事の両面から、太りにくい身体を作るためのセミナーです。	35分

プレゼンティズム対策

		時間
めかたこしケアセミナー	肩こり・腰痛予のストレッチ・体操、目の疲れを解消するセルフマッサージ法をご紹介します。	40分
肩こり改善セミナー	仕事の合間に手軽に、肩こりを予防・解消するためのストレッチ・体操を行います。	35分
腰痛予防セミナー	仕事の合間に手軽に、腰痛を予防・解消するためのストレッチ・体操を行います。	15分
目の疲れ対策セミナー	PC作業による目の疲労を予防・解消するためのストレッチ・体操を行います。	35分
身体リセット体操	身体の内側を把握し、ゆがみを改善するエクササイズを紹介します。	15分
10分ストレッチセミナー	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。仕事の合間や始業前に取り入れていただくこともおすすめです。	30分
朝活ストレッチ ※	起床後におすすめの目覚めのストレッチを行います。	30分
昼食後の身体リセット ※	午後のお仕事前におすすめのセルフコンディショニングを行います。	10分
リラククスストレッチ(就寝前) ※	就寝前におすすめのストレッチを行います。	10分

※ 朝活ストレッチ・昼食後の身体リセット・リラククスストレッチ(就寝前)は3本で 110,000円(税込)です。本数を減らした場合は同価格となります。

運動機能の増進

		時間
ヨガ	日ごろのストレスを緩和し、心身のリラックス効果が期待できるヨガのセミナーです。	30分
ピラティス	体幹(コア)を強化し、身体機能や柔軟性を向上させ美しい姿勢をつくります。	30分
ペットボトルでエクササイズ	自宅でトレーニングが簡単にできるペットボトルをつかったエクササイズを紹介します。	30分
コアエクササイズ	小さなゴムボールを使い、職場や自宅で簡単にできるエクササイズを紹介します。	30分

ストレス対策

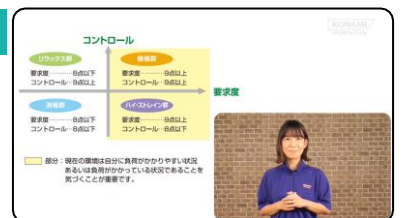
		時間
睡眠セミナー	良質な睡眠をとるポイントと、快眠のためのエクササイズをご紹介します。(25分版は講義編10分・実技編15分の二部構成)	60分
癒し&リフレッシュセミナー	ストレスとは何かを知り、リラクゼーション方法やセルフマッサージをご紹介します。立ち仕事・デスクワーク等、同じ体勢で長時間いる方におすすめです。	30分
メンタルヘルスセミナー	ストレス対応力チェックを行い、ストレスに気づき、対処する方法をご紹介します。	25分
		60分
		30分
		30分

【サンプル動画】QRコードを読み込むとサンプル動画(約5分)を視聴できます

肩こり改善セミナー



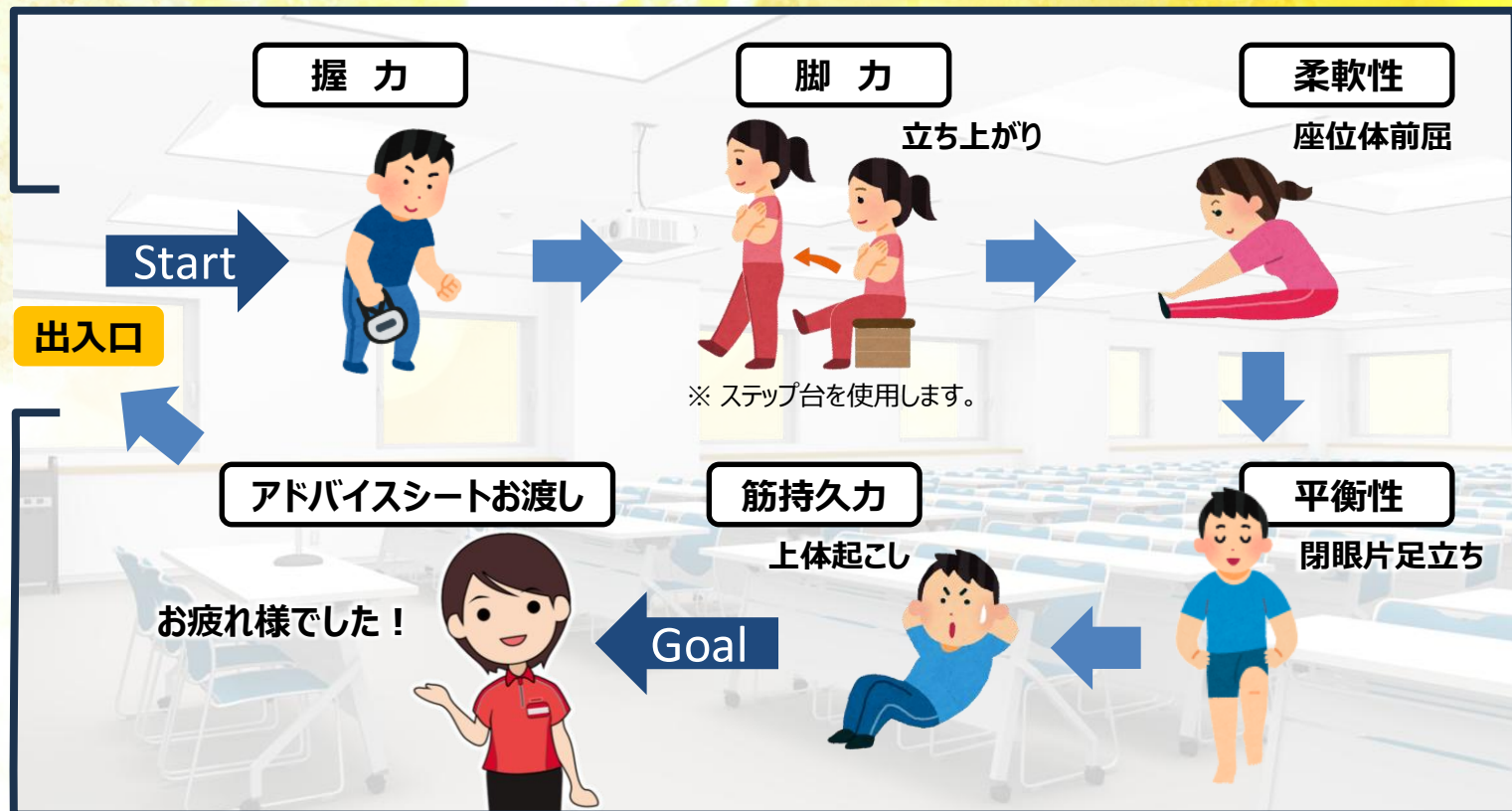
癒し&リフレッシュセミナー



測定種目

握力・脚力・柔軟性・平衡性・筋持久力(5種類)

【会場レイアウト図】



- 1日4時間実働(測定時間)で、最大100名実施の場合です。
(条件が変わる場合は、別途お見積りいたします。)
- 15分ごと7名までのタイムスケジュールを組んでください。
- 実施エリアは 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・大阪府・京都府・兵庫県・奈良県です。
(上記エリア外での実施をご希望の場合は、別途お見積りいたします。)
- 機材送料は、御社負担をお願いいたします。
(送料目安：3~4個口 10,000円~15,000円)
- 個人測定結果一覧をご希望の場合は追加で 55,000円(税込)いただきます。
(測定日から2週間以内にお渡しいたします。個人情報はお預かりしません。測定当日にお渡しする記入用紙に社員番号など、個人を特定する番号・性別・年齢をご本人にご記入いただきます。)

詳しくは営業担当にお問い合わせください

お問い合わせ

コナミスポーツ株式会社
法人営業部

■本 社 東京都品川区東品川4-10-1

03-6867-0865

■関西事業所 大阪府守口市緑町2-13

03-6867-0935

ホームページ https://www.konami.com/sportsclub/BtoB/health_enlightenment_seminar/