

健康関連事業のご案内

健康セミナー企画

「健康」をテーマとし、各企業のご要望にあわせて、きめ細やかな健康づくりの提案を体験型プログラムを中心におこないます。

動きの確認や姿勢のチェックをおこない、腰痛や肩こりなどの痛みからの解放、メタボリックシンドロームの予防・改善、運動指導・食生活指導・リラクゼーション指導を行い、健康的な生活を送るために、個々のライフスタイルを見つめなおす場にします。

- 実施内容
※別紙参照
- 実施時間
半日（約150分）
- 実施人数
1回当たり25名
- 実施方法
グループレッスン

【ヨガセミナー】のご案内

多くのストレスを抱えることの多い現代人に合わせ、呼吸法と瞑想をベースに、筋肉をはじめ、内臓や神経までリラックスさせてストレス解消に向かうように、体・気・心を調和する心と身体健康づくりを目指します。

ゆったりとした気持ちで身体と会話をするように、ポーズを作っていく、ご自分のペースで呼吸を深く味わい、こころと身体を結び、呼吸法やポーズをとおして、日常のストレスを解消していきます。

【ヨガセミナー】の流れ

- ① 座位にて姿勢と腹式呼吸法
- ② 座位で様々なポーズを行う
座位・側臥位・伏臥位のポーズで隅々まで伸ばしていく
- ③ 立位でバランスポーズ
立位の様々なポーズでバランスポーズを行う
- ④ リラクゼーション
背臥位でリラクゼーションを行う



【Aloha Exercise®】のご案内

Aloha Exercise®とは・・・身体をほぐす事で心を解して頂くのが目的です。「Aloha」は挨拶だけではなく、一番の意味は「Love・愛」です。また、「Alo：分け合う、分かち合う」、「Ha：呼吸、生命」という二つの意味があり、楽しく身体を動かし、本来の呼吸を取り戻すというのも、このエクササイズの大きな目的です。メンタルヘルスの講義前に心をほぐしたり、介護予防事業のトレーニングに（座位・立位レベルに合わせて運動可能）、企業特定保健指導で気になるぽっこりお腹にアプローチ。健康イベントにHawaii気分で、楽しくエクササイズします！東京ネバーランドが推薦するAloha Exercise®の専門運動指導員を派遣します。

【Aloha Exercise®】の内容

Aloha・Exerciseハワイアン音楽に合わせて身体を動かすことで、リラックス効果があり、メンタル面に働きかけ、ストレスからの不定愁訴を改善。心をほぐし笑を作ります。また脳の活性化を促し運動神経伝達機能向上にもアプローチできます。肩甲骨を動かすことで肩凝り予防、骨盤を動かすことでの腰痛予防が期待できます。

※テーマ（肩こり・腰痛・お腹引き締め等他）に合わせて指導可、指導時間などは要相談。アロハエクササイズは商標登録エクササイズです



【ボクササイズセミナー】のご案内

ボクササイズは、エアロビクスにボクシング（格闘技）の基本動作を取り入れ、個人の体力に合わせて楽しみながら行うグループエクササイズ。

主に有酸素運動と筋力トレーニングをセットに音楽に合わせて、一定の運動強度を維持しながら、持久力と筋力を効率よく向上させながら、同時に体脂肪を燃焼させます。

また、捻りの動作がとても多く腹筋や背筋が鍛えられるため、気になるお腹と、シェイプされにくい背中にも効果的です。

【ボクササイズセミナー】の流れ

- ① 基本動作練習
ジャブ・ストレート・フック・アッパー
- ② ペア練習
パンチ軌道の確認、ゲーム
- ③ 音に合わせてのボクシング
パンチのコンビネーション
- ④ クールダウン



【バーオソルピラティスセミナー】のご案内

バーオソルピラティスは、ピラティスの骨盤運動と、バーオソルの股関節運動に、整体理論を組み合わせた「骨格改善トレーニング」です。

ピラティスで、呼吸・骨盤運動・腹筋を強化し腹筋などの体幹バランスを整え、バーオソルで、体幹を鍛え、股関節の動きをスムーズにしていきます。

バーオソルとは、フランス語で「床の上のレッスン」を意味し、バレエダンサーの様なしなやかな身体作りに欠かせないトレーニング方法です。

【バーオソルピラティスセミナー】の流れ

- ① 呼吸法・プレピラティス
身体を動かす前のリラクゼーション
- ② ほぐし運動
身体をほぐし、動かしやすい状態をつくる。
- ③ 骨盤運動（腹筋など体幹のバランスを整える）
ニュートラルポジション、Cカーブなど
- ④ 股関節運動（体幹を鍛え、股関節の動きをスムーズにする）
- ⑤ バーオソル



【太極拳セミナー】のご案内

太極拳のはじまりは身を守るための護身術でした。

民族の子供や女性、老人が覚えるために円の動作をゆっくり練習したところ、民族の病気が減った事により、太極拳の練功は「精気」を充実させ「身体」も強くすることができる
と分かり、日本では健康維持増進として普及しました。

太極拳の効果

- ① 神経系を目覚めさせて、緊張の緩和とストレスの解消
- ② 心臓、血管、呼吸系統を改善
- ③ 骨格、筋肉、関節の老化を防ぐ
- ④ 体内物質代謝による疲労の回復が期待できる
- ⑤ 消化器系統の機能の改善が期待できる

【太極拳セミナー】の流れ

- ① 太極拳デモ
講師によるデモンストレーション
- ② 1畳でできる太極拳
1畳分のスペースでできる太極拳
- ③ 音楽に合わせて太極拳
前後の動きを加えながらの太極拳
- ④ まとめ



【ボディーアライメントセミナー】のご案内

立位姿勢や座位姿勢は、身体を支えている骨格や筋群のバランスを自然に反映しています。背筋がまっすぐに伸びている人もいれば、猫背気味の人、左右の肩の高さや腰の高さが違う人もいますが、本人の自覚症状は意外とないのが普通です。もちろん腰痛や肩こりなどの具体的な症状が出てくれば別ですが、不自然な姿勢も徐々に本人にとっては自然な姿勢になってきます。そして、そのために起こる筋の緊張や弛緩が日々繰り返るうちに、大きなアンバランスを招く原因になります。

このセミナーでは、ご自身の身体の状態を知っていただき、どの部位をどの様にストレッチやトレーニングなどで本来ある状態に近づけていくことを目指します。

【ボディーアライメントセミナー】の流れ

- ① 立位姿勢のバランスをチェック
背面・側面からの姿勢チェック
- ② 簡単な動きでバランスをチェック
前屈や後屈、ひねりと側屈で動きのクセをチェック
- ③ ストレッチ
正しいストレッチ方法とポイントを理解する
- ④ トレーニング
筋肉のバランスを整えるトレーニング方法を理解する



費用概算（1開催当り）

品名	数量	単価	計
健康運動指導士等の講師	1名	25,000円	25,000円
サポートスタッフ	1名	20,000円	20,000円
セミナー準備費	1式	20,000円	20,000円
機材運搬等諸経費	1式	30,000円	30,000円
小計			95,000円
消費税	8%		7,600円
合計			102,600円

※別途交通費・宿泊費実費

※詳細費用につきましては別途お打ち合わせの上、ご提案させていただきます。

転倒災害予防企画

- 背景

厚生労働省および労働災害防止団体では、休業4日以上之死傷災害のうち最も件数が多い転倒災害の減少を図るため、平成27年1月から「STOP！転倒災害プロジェクトを2015」を開始した。

その結果一定の成果が得られているが、依然として休業4日以上之死傷災害の中で転倒災害は、最も件数が多く継続して取り組んでいく必要がある。

- ねらい

転倒災害は、年齢と共に増加する傾向が見られ、20歳代に比べると50歳以上の労働者では、約7倍の死傷者数になっているといわれています。

これら加齢に伴う転倒による被災者の増加は、加齢によるバランスや筋力等の身体機能の低下が関連していると考えられ、個々に身体機能の変化を知り健康づくりの必要性を訴えていく場とする。

今事業の概要

アンケートによる意識調査と身体機能計測（５種目）を組み合わせ、「主観的」な意識調査と「現実」の身体機能を比べ、個々に身体機能の変化を知り、体力の維持・向上に努めるきっかけとし、体作りのベースとしての運動指導を行い、健康づくりの必要性を訴えていく場とする。

- 実施場所
すべりにくい素材の床で測定できる場所
- 実施内容
意識調査（設問数９問）
身体機能計測（５種目）
 - ・ ツーステップテスト（歩行能力・筋力）
 - ・ 座位ステッピングテスト（敏捷性）
 - ・ ファンクショナルリーチ（動的バランス）
 - ・ 閉眼片足立ち（静的バランス）
 - ・ 開眼片足立ち（静的バランス）※意識調査、身体機能計測の結果を５段階評価し、比較してカウンセリングを実施
カウンセリング実施後、運動実技を行う
※運動実技は「正しいラジオ体操でバランスアップ」を実施
- 実施時間
約２時間
- 実施人数
１開催当り約３０名
- スタッフ
運動指導員 ３名体制

タイムスケジュール

0分 挨拶
スケジュール説明

5分 意識調査（アンケート実施）

15分 身体機能計測実施（5種目）
2人1組、又は、4人1組を作り測定を実施

- ・準備運動
- ・座位ステッピングテスト
- ・ツーステップテスト
- ・ファンクショナルリーチ
- ・閉眼片足立ち
- ・開眼片足立ち

60分 結果のまとめ（レーダーチャート作成）
結果のチェックとアドバイス

80分 運動実技開始
正しいラジオ体操でバランスアップ
筋骨格系疾病の改善と予防

110分 質疑応答

費用概算

品名	数量	単価	計
セミナー講師	1名	25,000円	25,000円
セミナー準備費	1式	25,000円	25,000円
サポートスタッフ	2名	20,000円	40,000円
諸経費（機材運搬等）	1回	30,000円	30,000円
小計			120,000円
消費税	8%		9,600円
合計			129,600円

※1回当りの費用

※別途交通費・宿泊費実費

※詳細費用につきましては別途お打ち合わせの上、ご提案させていただきます。