






	NO	プログラム	イメージ	内容	時間
<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> すぐに実践 できる！ </div> 健康 エクササイズ	1	自宅や オフィスで できる 簡単 エクササイズ		ジムに行ったり、高い器具を購入しなくても、誰でも簡単に家やオフィスでできる筋トレや解消エクササイズをご紹介します！筋肉を動かすことで血流が良くなり、様々な疾病等の予防や改善にも繋がります。日ごろの疲れ解消などに効果的な、誰でも気軽にできるエクササイズです。	30～ 50分
	2	オフィスヨガ		オフィスにいながらできるヨガをご紹介します。ウェアに着替える必要がなく、デスクの椅子などを使用し、老若男女問いません。普段の姿勢を見直し、呼吸を整えることで精神的な安定にも繋がり、集中力や施工率アップも図れます。血液循環を高めて新陳代謝を促すことで痩せやすい身体をつくれます。生活習慣病や転倒の予防にも、ご利用いただけます。	30～ 50分
	3	ストレッチ & 筋膜リリース		筋肉はすべて膜でおおわれており、その膜をほぐさなければ筋肉も伸びません。少し実施するだけで、効果をすぐ実感できます。運動前後にも使え、寝る前にすれば睡眠もぐっすり。日ごろの疲れを解消し、疲れにくい身体づくりにも役立ちます。関節の可動域が広がり、動きやすい身体に変わります。今抱えている腰痛や肩こりも解消するかも！？今まで負担に思っていた動きができるようになり、日常生活をより快適に過ごせるようになります。	30～ 50分
予防医療講座	4			病気はなってからでは遅い！なる前に日々どういことを気を付けるのか。予防の大切さはどこにあるのかを解説します。	50分
栄養指導講座	5			基本的な栄養バランスはもちろん、単身赴任や1人暮らしで可能な栄養摂取をお伝えします。	50分