

企業内健康づくりの新定番



職場まで健康づくりをお届けします

健康宅配便

健康づくり活動をやってみたいと思っても、職場の仲間からは「忙しい」「面倒くさい」「疲れる」などの声が多く、参加者を集めるのは、なかなか難しいことですね。
業間リフレッシュ出張指導「健康宅配便」はそんな悩みを解決する、とっておきの健康づくりプログラムです。

健康宅配便 “うれしい” 3つの特長

本格的な指導

健康宅配便は皆さんが職場や会議室から離れる必要はありません。運動指導のプロがいつでも、そしてどこにでもお伺いして、楽しくて気持ちイイ健康体操を指導します。

計画はお手軽

健康宅配便は30分以内で行う短時間の運動プログラムです。もちろん5分、10分という短い時間でもOK！会議の休憩時間、業務中のリフレッシュタイム、昼休みなどに手軽に活用できます。

飽きない内容

体操の内容はメニューの中からご希望のものを選んでください。もちろんメニュー以外の内容にもご相談に応じます。ご希望のプログラムをオリジナルで作成することも可能です。

健康宅配便プログラム メニュー表(例)

NO	名称	主な目的・内容
1	肩こり解消体操	肩や首の筋肉や筋を伸ばして血行を良くし、肩こりの原因になる疲労物質を取り除く体操を行います。
2	腰痛解消体操	背・腰や客の筋肉を伸ばして血行を良くする体操や腰を支える筋肉の働きをスムーズにする体操などを行います。
3	歪み改善教室	体の歪みは体調を崩すだけでなく、怪我や障害まで引き起こします。頭・肩・背骨・骨盤・足首、ウィークポイントを探し歪みを改善します。
4	疲労解消ストレッチ	酸素不足でボーッとした頭とからだに楽しくストレッチをして、新鮮な酸素を送ってあげましょう。
5	目の疲れ解消体操	VDT作業などで目が疲れている人のために頭や目の周り、顔全体から首筋をマッサージします。
6	体幹力UP体操	仕事も遊びも、気になるプロボーションも体を支える体幹が大切です。短時間で簡単な体幹力UP体操を紹介します。
7	簡単チェア体操	狭い会場でもイスさえあれば大丈夫。だらけた気持ちと体をシャキッと引き締める運動をイスを使って行います。
8	満点ラジオ体操	子供の頃から知っているラジオ体操も、少し気をつけるだけで肩こり・腰痛解消にも効果的な体操になります。