

アウトリーチ型「ヘルスケア講座」

参加企業募集

手軽・気軽に、職場に「健康」を取り入れてみませんか？

**参加費
無料**

アウトリーチ型「ヘルスケア講座」とは

- 市内で活躍する講師を無料で派遣！
- 健康づくりの極意（コツ）が学べる！
- 多種多彩なプログラムから選択できる！
- 企業の健康経営をサポート！



【募集対象】 いわき市内に営業拠点を有していること
特に、これまで、あまり職場での健康づくりに取り組む機会がなかった企業・団体等にオススメです！

【参加費】 無料

【募集数】 5～10社
(応募多数の場合は、前年度利用されていない企業・団体等を優先のうえ、抽選により決定させていただきます)

【開催場所】 参加される企業・団体等の事業所内（協議の上決定）

【開催時期】 令和7年10月下旬～令和8年2月末を予定（協議の上決定）

【開催頻度】 1社あたり60分程度×最大2回（コース）まで実施可能
(応募多数の場合は、1回（コース）とさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください)

【募集期間】 令和7年9月19日(金)～10月10日(金)



プログラム選択制

実施するプログラムは、最大2コースまで選択可能です。

プログラムの詳細は裏面をご参照ください。



～ お申込み・お問合せ先 ～

有限会社ABCいわき

いわき市アウトリーチ型「ヘルスケア講座」事務局（受託者）

TEL.0246-38-4320

FAX.0246-37-7078

✉ yamaoka@abc-iwaki.com

（担当：山岡）

令和7年度『ヘルスケア講座』プログラム一覧

種類	No	タイトル	講師	内容	時間	備考
運動・ストレッチ	1	肩こり改善ストレッチ	T&C Lab. 永井 隆太郎	肩甲骨をダイナミックに動かして「肩こり改善」をねらいつつ、首や肩を中心にボディメンテナンスを行います。	60分	YouTube 「いわきの極意」 出演講師  いわきの極意 YouTube チャンネルは こちら▲
	2	腰痛改善ストレッチ	T&C Lab. 永井 隆太郎	骨盤や背骨についている大きな筋肉をストレッチして「腰痛改善」をねらうと同時に動きやすいカラダを目指します。	60分	
	3	身体を快適に動かす ファンクショナル トレーニング	T&C Lab. 永井 隆太郎	機能的に身体を動かすファンクショナルトレーニング。体幹トレーニングのゴールと言えるトレーニングを簡単な動きから行っていきます。	60分	
	4	体幹トレーニング	T&C Lab. 永井 隆太郎	体幹トレーニングとは？講義と実践を交えて体幹トレーニングの本質をお答えします！	60分	
	5	睡眠力アップ	睡眠健康指導士 伊藤 幸恵	快眠につながる生活習慣・食事・運動についてのお話と睡眠力をアップさせる「快眠ストレッチ」をお伝えします。	60分	
	6	女性の健康づくり	女性の健康推進員 伊藤 幸恵	女性ホルモンの知識と更年期の対策ケアについてのお話、「自律神経を整えるストレッチ」「肩こり改善ストレッチ」をお伝えします。	60分	
	7	猫背改善、予防	ヨガ、フィットネス インストラクター 吉田 美保	肩こり・頭痛など、トラブルの原因になりうる「猫背」を、ストレッチやセルフマッサージと骨のセルフ調整を用いて改善に導きます。	60分	
	8	姿勢改善	ヨガ、フィットネス インストラクター 吉田 美保	ストレッチ、筋コンディショニング、ポーンポジション改善により健康美あふれる身体づくりを目指します。	60分	
	9	リフレッシュ エクササイズ	エアロビック指導専門員 吉田 美保	ストレッチ、ウォーキングエクササイズ等により、身体と脳の血流を促し、心も身体もリフレッシュしていきます。	60分	
	10	正しい座り方と 身体の使い方講座	100%ボディスタジオ ファビュラス 北村 順子	正しく座るだけで必要な筋力が作られ、肩こり・腰痛などの予防改善が出来ます。目から鱗の60分をお約束します。	60分	
	11	正しい歩き方と 身体の使い方講座	100%ボディスタジオ ファビュラス 北村 順子	たかが歩き方、されど歩き方！正しい歩き方を身につけることで、人生変わります！	60分	

健康セミナー	1	健康経営とは	健康経営アドバイザー 永井 隆太郎	健康経営アドバイザーの視点から、健康経営に取り組む際の課題や今後の方向性についてお話します。	45分	YouTube 「いわきの極意」 出演講師
	2	ダイエットとは	T&C Lab. 永井 隆太郎	ダイエットとは、健康とは。トレーナーの目線から本当の目的と目標をお話しします。	60分	
	3	健康づくり セミナー	医療創生大学 保健師 相場 繁	健康な自分に出会うためのヒントとして、日々の生活習慣を見直し、改善するコツをお伝えします。（メタボ予防、睡眠、お酒、禁煙など）	60分	
	4	食生活改善 セミナー	管理栄養士 佐藤 夕佳	食（栄養）の観点から、生活習慣病予防などの健康づくりに役立つコツをお伝えします。	60分	
	5	心の健康づくり セミナー	医療創生大学 公認心理師 原田 真之介	本講座では、働く人々向けのストレスへの気づき方とその対処について講義します。	60分	

健康セミナーのうち、No.3からNo.5の講座は、企業・団体等のご要望に合わせた内容でお話ししますので、お申込みの際に、ご相談ください。

※1社あたり2回まで実施可能です。（2回実施の場合は、最大2プログラム選択可能）

このほかにも、随時、出張測定会などの支援を行っています

