

心とからだのコンディショニング（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

運動するための時間を取りにくい忙しい人でも、オフィスワークの合間にできる運動法を体験し、ひとりひとりが日常生活で実践できる方法を身につけます。

II. プログラム概要

- （1） からだへの気づきを促すおもしろ体力チェック
- （2） 身体活動（運動）の必要性と効果
- （3） オフィスでできる身体活動
- （4） リラクセーション（呼吸法、ストレッチング、体をゆるめる）
- （5） 筋力トレーニング（インターバル速歩、体幹トレーニング）
- （6） 活動量を上げる工夫（階段の利用、職場体操の活用）
- （7） 各自のライフスタイルに取り入れるための身体活動を考える。

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。