

受講料
無料!



協会けんぽ 健活企業限定

健康

セミナーのご案内

先着50社

先着順に受付し
予定回数に達し次第で
締切とさせていただきます



オンラインも可能

開催期間

令和7年8月～令和8年3月31日

開催日時

月曜日～土曜日 8:30～17:30

※祝日・淳風会休業日は除きます

お申込み手順



お問い合わせ先

※お申込み状況によっては、ご希望に添えない場合がございます。余裕をもってお申込みください

【受託者】



TEL 086-281-5050

【受付時間】 平日 8:30～17:00

音声ガイダンス③
保健指導課まで

【主催者】



〒700-8506 岡山市北区本町 6-36 第一セントラルビル 1 号館 8 階

TEL 086-803-5780 (音声案内④)

【受付時間】 平日 8:30～17:15



ご希望のテーマを
お選びいただけます

1 体内時計に負けない！

交代勤務者のための 健康戦略！



夜勤や不規則な勤務が続くと、体内時計に狂いが生じ、不調をきたします。交代勤務の従業員が自分の身体を守りながら元気に過ごすヒントを一緒に考えます。

2 運転業務を支える！

食事と運動で 健康ライド！



ドライバーの方の健康管理は今や個人だけの問題ではありません。事業所目線、個人目線で健康管理や腰痛予防のストレッチもご紹介します。

3 人生 100 年時代！

食事と運動で 健康寿命を延ばそう



今や人生 100 年時代と言われています。長く働けるための健康づくりについて、食事と運動の両面からお伝えします。

4 女性の力を引き出す！

食事と運動でつくる 健康美



思春期、成熟期、更年期、老年期と気をつけたい健康課題はライフステージごとに変化します。女性が健康でいきいきと働くために役立つ情報をお伝えします。

5 脱メタボ！

“無理しない”が続くコツ！ ゆるっと始める健康習慣



ほんの少しの工夫で身体も気分も軽くなるヒントが見つかります。今日からできるゆるくて楽な「食べ方」「動き方」を一緒に学びましょう。

6 元気な社員が会社を強くする！

生活習慣病予防 セミナー



健康診断で、血糖値、血圧、中性脂肪等を指摘されている方向けです。生活習慣病と食の関係や、生活習慣病を予防するための食事の摂り方についてお話しします。

7 食と運動で育てる！

マッスル（筋肉） づくりの基本



筋肉量の減少は、基礎代謝を低下させ、肥満、フレイル等にも影響をきたします。簡単な筋トレのご紹介とともに、筋力アップに適した食事内容についてお話しします。

※各講座の所用時間は 60～90 分程度です

FAX 申込み用紙

お申込み FAX 番号：086-282-5333

事業所名				事業所記号
住 所	〒 -			ご担当者様名
TEL	-	-	FAX	-
メールアドレス				
ご希望講座番号 実施方法	ご希望の講座番号を 1 つご記入のうえ、実施方法にチェックをつけてください ☐ 訪問 ☐ オンライン		参加人数	名 ※最小催行人数：4 名以上
セミナー ご希望日時	※お申込み日より概ね 1 ヶ月以上先の日程をご記入ください 第 1 希望日 年 月 日 () 曜 AM ・ PM 時 第 2 希望日 年 月 日 () 曜 AM ・ PM 時 第 3 希望日 年 月 日 () 曜 AM ・ PM 時			

※1：申込書（FAX）受信後、「淳風会」より、ご担当者様へ連絡いたします。

※2：セミナーによる事故・トラブルは、講師に重大な過失がない場合、岡山支部および淳風会は一切の責任を負いません。