

「働く女性を元気にする からだマネジメントプログラム」概要

事業・活動名	働く女性を元気にする からだマネジメントプログラム
主催団体名	株式会社総合体力研究所
開催場所	芳賀工業団地管理センター、事業提供先の指定会場
事業概要	
具体的な支援内容	<p>企業、健康保険組合、自治体等を対象に、有職女性向けの事業を提供することによって、女性特有の健康問題を解決し、作業効率や集中力の改善を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働く女性に必要なからだマネジメント術に関するレクチャーや、ストレッチ、ウォーキングの実習を通じて、行動変容、習慣化、実践継続を支援。 ・姿勢測定器を用いた作業姿勢の改善、動画撮影によるウォーキングフォームの改善を実施。
対象者	主催団体が事業を提供する企業、健康保険組合、自治体等に所属する有職女性
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・作業姿勢の改善 ・ウォーキング姿勢の改善 等
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・パーソナルトレーナーが個人の生活習慣に見合った無理のないメニューを提案することにより、意識と意欲を高める。
URL	http://www.sotaiken.co.jp/