

# 出張 運動啓発セミナー

無料  
先着6社限定

市の職員とプロの講師がお伺いします



働き盛り世代の方々を対象に運動の啓発活動をさせていただきます。  
時間は1時間程度で、お昼休みや終業後でもお伺いします。

## 01 基本講座

10分

過去に実施した上田市のアンケート調査の結果を基に全国データとの比較や座位行動の影響や運動習慣化啓発などについてご紹介します。

## 02 選択講座（外部講師によるレクチャー）

50分

外部講師によるレクチャーは下記の講座よりお選びいただけます。

- ・出張体組成測定
- ・立つ・座る・歩く正しい姿勢講座
- ・腰痛・肩こり予防ストレッチ
- ・オフィスでできるトレーニング

お問い合わせ先

上田市健康推進課

☎ 0268-28-7123    ✉ kenko@city.ueda.nagano.jp

詳細と応募フォーム  
はこちら



上田市 出張講座

🔍 検索

## 1 基本講座 10分

### 内容

・身体活動について、過去に実施した上田市のアンケート調査の結果を基に全国データとの比較や座位行動の影響,運動習慣化啓発などについてご紹介します。

## 2 選択講座（リスト内から1つを選択）50分

### 選択講座内容

#### ① 出張体組成測定

体脂肪率、体脂肪量だけでなく、部位別の筋肉量を分析した筋肉総合評価や筋肉量左右バランスチェックができます。まずは、自分の体のことを知ることから健康づくりを始めましょう。

#### ② 立つ・座る・歩く正しい姿勢講座

日常生活や仕事での何気ない動作、立つ・座る・歩く。正しい姿勢で行うと、体への負担が軽減されるだけでなく、筋力アップや体の歪みの矯正が可能となります。業務中も正しい姿勢を意識することで、業務効率も上がるかも。

#### ③ 腰痛・肩こり予防のストレッチ

座位の時間の長く、腰痛・肩こりに悩まされている方が多い職場向け。腰痛・肩こりの予防や少しでも痛みが軽減できる、椅子に座ったままでもできるストレッチをご紹介します。

#### ④ オフィスでできるトレーニング

ストレッチだけでは物足りない、普段から運動をしている方が多い職場向け。仕事しながらもできちゃう筋トレ方法をご紹介します。