

# 社内で健康増進！2017～進行中！



## 軽運動で心と体、頭もリフレッシュ！

お客様の生活をあなたの  
健康な「こころ」と「からだ」で  
サポートしましょう❤️



最近、「元気でですかあ〜！」「運動してますかあ〜！？」

歳とともに体力が落ちてきた、腰痛やひざ痛が……。健康診断で！！本当に歳のせいですかあ〜？？  
でも「仕事などが忙しく日頃の運動や体のメンテナンスをする暇がない！」そうだと思います。

**ならば社内でやりましょう！！**

株式会社 暖暖は、お客さまの「元気で健康！長生きしたい！」の声や気持ちに応じていく社会的責任を果たすためには、役員・スタッフが日頃から「自身の健康」に高い関心を持つ必要があると認識し、健康増進を重要な経営課題と考えています。以下の通り2017年から社内で健康増進企画は進行中です。ぜひご活用ください！！社内健康運動は、八代市主催「健康づくり応援ポイント事業」対象です。運動してポイントを貯めよう！株式会社 暖暖は、2017年～「ヘルスター健康宣言」している企業です。

サブ責任者

- 内容例
- 1 目覚ましコース（15分程度）→腰痛予防体操・みぞかサイズなど
  - 2 昼休みストレッチコース（20分程度）→腰痛予防体操・ストレッチ・有酸素運動等
  - 3 暖リフレッシュコース（30分程度）→腰痛予防体操・ストレッチ・みぞかサイズ  
お役立ちレク体操・有酸素運動・無酸素運動など
- \*あくまで例です。参加者ご本人の心身状況などを考慮し組み合わせます。



- ・日 時 毎週月～土（\*基本的に実施責任者が対応できる日・時間が優先されますのでご了承ください）
- ・実施予定場所 各事業所、ヘルスマシーンなどはデイサービス 暖暖  
有酸素運動・レク体操は、くまもと健康運動サポートセンター（みぞか）
- ・参加費 無料（参加ご希望の方は、深名までお知らせください。）
- ・実施責任者 取締役 深名 俊之  
実施にあたっての関連資格：健康運動実践指導者、衛生推進者、健康保険委員  
レクリエーション介護士認定講師、介護予防体操指導員
- ・アドバイザー 取締役 深名 美幸（理学療法士）



社内健康増進企画は、株式会社 暖暖独自の取り組みです。