

今回はスポーツクラブで
開催します！

無料

各回
限定
20名

健康経営に役立つ

健康プログラム体験会

1,000社を超える実績を元に、コラボヘルス、健康経営を積極的にサポートします！

『健康経営』とは従業員の健康を経営視点から、戦略的に実践し企業価値を向上させる取組です。この実現のためには、労働安全衛生はもちろん、生活習慣病やメンタルヘルスの改善に積極的に取り組むことが重要です。当日は、たくさんの感謝の声をいただいている健康経営につながるプログラム体験を、国の動向や最新の導入事例を交えてご紹介します。また、スポーツクラブでの開催となります。クラブ案内も体験会後実施しますのでご希望の方は是非当日お申込みください。

■開催日時

9月18日（金） 14:30～17:00

■開催プログラム

筋力アップ基礎代謝アップ対策につながる「筋骨格系サポートプログラム」

① ボールエクササイズ

睡眠の理解とヨガのポーズからリラクゼーションにつながる「ストレス対策プログラム」

② ヨガでリラックス

セミナー参加時の服装は普段着のままでも結構です。ただし、身体を動かす動作がありますので、動きやすい服装でご参加ください。（パンツスタイル、伸びる素材の服装が理想です。）ご希望の方はお着替えをご持参ください。

■開催場所

スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸

東京都江東区亀戸2-1-1（コモディイダ上）

■JR総武線 錦糸町駅or亀戸駅より徒歩8分

■半蔵門線 錦糸町駅5番出口より徒歩8分



■スポーツクラブの中身がワ・カ・ル！ クラブ見学ツアー同時開催！

…体験会終了後開催します。

ツアー時間：約30分。事前予約申し込み：不要

※スポーツクラブのご利用体験は今回は実施いたしません。今回は見学ツアーのみのご案内とさせていただきます。

プログラムの詳細・お申し込みは次ページをご覧ください

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

株式会社ルネサンス 健康経営推進部

東証一部上場（証券コード2378）

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14両国シティコア8F 営業時間 平日10:00-18:00

TEL.03-5600-5451 FAX.03-6894-0022

申込
裏面

健康経営プログラムをぜひご体験ください

～職場や自宅で気軽に運動習慣～

ボールエクササイズ

ボールの特性を活用することで、身体のゆがみを軽減しながら、凝りや疲れのたまりにくい身体に整えていきます。

また、日常動作での身体の使い方が変わること、エネルギーを消費しやすい身体に導きます。



当日ミニボールをプレゼント!



～ココロとカラダをほぐす
リラクゼーション～

ヨガでリラックス

心地よい音楽とアロマの香りの中で、心地よい睡眠についてのワンポイントを学びます。

さらに、簡単なヨガのポーズと呼吸法の組合せ、またストレッチを行うことで筋肉を緩め、全身の血行が促進され、からだがほぐれます。

かんたんな動作で
リラクゼーション!



※9月18日はカラダの筋肉バランスがわかる「体成分測定&カウンセリング」も体験できます。

ホームページまたはFAXにてお申込下さい

HP : <http://hcbiz.s-re.jp/> 健康セミナー無料体験会のお知らせ

FAX: 03-6894-0022

★お申し込み後1週間までに受付確認メールをお送りいたします。

健康づくりプログラム体験会 お申込書

ご法人名	ご参加者名
ご所属	お役職
TEL :	FAX :
E-Mail	@
〒	-
ご参加者名	
<input type="checkbox"/> 9/18 (金) 体験会	

ルネサンス
営業担当

お問い合わせ : 株式会社ルネサンス 健康経営推進部

営業時間 (平日10:00-18:00) TEL.03-5600-5451

お申込みは
お早めに!