

社員が元気だと 会社はもっと伸びる!

先着
5社限定!

定員に達し次第終了

職場のパフォーマンスを上げる!

無料で始める 健康サポートプログラム

疲れにくい体づくりで「働きやすい職場」を実現しませんか

こんなお悩みありませんか?

- 肩こり・腰痛の社員が多い
- デスクワークで運動不足
- 疲れやすく集中力が続かない
- 健康経営、何から始める?
- 転倒・労災リスクを減らしたい
- 社員の集中力を高めたい

そのお悩み、職場で解決できます!


※「健康経営」は、NPO法人 健康経営研究会の高標登録です。

あなたの職場に 健康運動指導士 を派遣します!


職場に応じたプランを提案いたします。



肩こり・腰痛
改善



生産性
向上



離職予防・定着率
アップ

対象・実施概要

- 対象 鳥取県内の事業所
- 実施 1回60分程度×3回シリーズ
- 期間 令和8年7月～令和9年2月
- 費用 無料(鳥取県の補助金事業)



全3回プログラム

01 現状チェック

体組成・体力・姿勢チェック
職場の課題分析



02 プログラム実践

肩こり・腰痛改善／姿勢改善
仕事中にできる運動



03 定着サポート

継続できるセルフケア指導
職場で続ける仕組みづくり



令和6年度 実績(当支部)

21 事業所 **55** 出張回数
55 回開催 **537** 名参加

お問い合わせ・お申込先

日本健康運動指導士会 鳥取県支部

TEL&FAX: 0857-53-4742 (平日14:00~17:00)

メール: 510c.taisou@ja-nguru.com

鳥取県の補助金事業として、日本健康運動指導士会鳥取県支部が運営しています。



お気軽に
ご相談ください!

職場でフレイル予防に取り組むメリット

- 1 申込用紙を FAX又はメールしてください
- 2 こちらからご連絡します
- 3 ご希望を伺い、貴社に合った健康づくりをご提案
- 4 実施(講演・実技・体力測定など)

2、3日たっても連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

2026 働く世代のフレイル予防 申込用紙

事業所名	ふりがな	担当者氏名	ふりがな	要望などあれば
所在地住所	ふりがな	担当者連絡先	ふりがな	
電話番号		希望日時		

※講師代等の経費はかかりません。

鳥取県の補助金事業として、日本健康運動指導士会鳥取県支部が運営しています。

FAX送信先: 0857-53-4742
メール: 510c.taisou@ja-nguru.com