

## 企業様向け ～ メタボ対策プログラム案 ～ (指導例)

	指導内容	頻度	場所
①	個別面談 (現状把握、目標設定、運動アドバイス)	週1回	フィットネスポイント芝浦
②	健康運動教室 (集団指導:グループプログラム)	週1回	フィットネスポイント芝浦
③	座学講座 (栄養指導、生活改善指導等)	月1回	企業様 本社ビル

① 個別面談・・・カウンセリングシートによるライフスタイルチェック(運動、食事、休養など)から現状を把握し目標設定をする週1回、施設での運動プログラムの提供及び指導。また継続、習慣化にともなう定期的な提供プログラム見直し。コース設定。

② 健康運動教室・・・週1回のグループプログラムを提供(参加は任意)  
プログラムに継続的に参加することで、同じ仲間と楽しみながら運動習慣がつくことが期待できる

③ 座学講座・・・健康意識の向上、行動変容につながるよう健康知識を学ぶ。個人の健康管理はもちろん、企業で働くものとして心身の健康の維持は企業価値を向上させるものです。専門の有資格スタッフが講師として指導に当たります。

