

「働く」と「健康」をつなぐ

天草ワーク&ウェルネス プロジェクト

～職場から始める健康習慣づくり～

こんなお悩みはありませんか？

- ✓ デスクワークによる肩こりや腰痛が多い
- ✓ 職員の疲労感やストレスが気になる
- ✓ 職員の運動不足や生活習慣の改善を図りたい
- ✓ 職場のコミュニケーションや活力を高めたい

職場での運動プログラムで「心」と「身体」を整え働きやすい職場づくりを目指します！



対象

市内企業・事業所
事務職員中心



募集企業数

1社
(モデル企業)



参加人数

10～15名程度



実施期間

令和8年 10月
～ 令和9年 2月

※実施時間帯は別途調整



実施回数

全10回程度

(月2回程度)

※1回あたり20分程度

プログラム内容

01 ストレッチ

デスクワークで硬くなった
身体をほぐし柔軟性の
向上を目指します



02 ヨガ・リラクゼーション

呼吸を整え心身のリラックス
やストレス軽減を図ります



03 AI姿勢解析

AIによる姿勢解析で身体の
バランスや歪みを見える化
します



実践講師

淀川はるか 氏

骨盤底筋トレーニング指導士
として女性の健康支援や運動
指導・フェムケアの専門家として
全国で活動・ご活躍中です
呼吸や姿勢を整え日常に
取り入れやすいエクササイズを
伝えながら地域の健康づくり
にも取り組んでいらっしゃいます



参加企業のメリット



職員の健康増進

心身の健康改善に
つながります



疲労感・睡眠の質
改善

日々の疲労や睡眠の質
向上が期待できます



健康経営の推進

健康経営の取り組み
として企業価値向上に



業務効率の向上

集中力や業務パフォーマンス
の向上が期待できます



AIによる身体の
見える化

客観的なデータで
改善点がわかります



費用負担なし
(モデル事業)

モデル事業として
参加できます

募集締切

令和8年

8月31日(月)まで

※応募多数の場合は
選考させていただきます

お申込み・お問い合わせ

天草市スポーツコミッション

〒863-0001 天草市本渡町広瀬5番地113

☎ 0969-24-8858(あましんスタジアム)

✉ amakusa.city.sportscommission@gmail.com

受付時間 平日9:00-17:15



お申込み方法

右記QRコードより
お申込みをお願いします



天草市スポーツコミッション