

イムスグループ

# 出前講座のご案内

## 企業様向け

イムスグループの職員が職場にお伺いし、勉強会の講師を務めます！

地域の皆様へ向け医療や介護・健康に関する講座を行うことで、病気予防・健康増進に貢献したいと考えております。

講師派遣費用

**無料**

## 職場の健康づくりをお手伝いします！

講座内容は、裏面の講座メニューを参考にお気軽にご相談ください

日時 / 平日 9:30 ~ 15:30 まで (1 講座 60 分程度)

費用 / 講師派遣の費用は無料です

申込 / お電話またはホームページから、お気軽にお申込みください

イムス仙台サービスセンター

☎ **022-398-5526** (西仙台病院  
地域医療連携室内)

<https://ims-tohoku.com/public-seminar/>



お申込みは、実施予定日の 2 ヶ月前までにお願ひします

※会場準備・会場費用負担は申込団体でお願いします。

※業務の都合などによりご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

※リモート講座をお申込みの場合は、事前にご利用になる PC 等の環境を確認させていただきます。



## 企業様向け 出前講座メニュー

下記のメニューを参考に、お気軽にご相談ください。

### リハビリ編

- 1 マスクの下でこっそり小顔体操
- 2 PC作業最大の敵「パソコン腱鞘炎」対策
- 3 相手に好印象を与える姿勢  
～ビジネスマナーだけじゃない!?～
- 4 その姿勢…実はどこかに負担がかかっています
- 5 スーツが似合うからだにボディメイク
- 6 自分に合う靴をはいて出かけよう!
- 7 肩こり・腰痛 さようなら
- 8 リフレッシュ講座  
働き盛りの心と身体のメンテナンス
- 9 健康講座 仕事の合間のホッと一息体操

### 心理編

- 1 働き盛りのうつ病に注意!
- 2 働く人のリラクゼーション講座
- 3 苦しい考えを見直そう  
～脳内ソーシャルディスタンス!?～
- 4 イライラ爆発を防ぐ方法
- 5 大人の発達障害ってなに?  
～気になる同僚・部下へのかかわり方～
- 6 ハラスメントとメンタルヘルス
- 7 心理学で健康習慣  
～やればできる!? 禁煙・節酒・運動～
- 8 今から気にする認知症予防

### 医療編

- 1 ジェネリック医薬品ってなんだろう?
- 2 お薬との付き合い方
- 3 自分でできる不眠対策と薬物治療
- 4 お仕事に眠くなることはありませんか?  
～睡眠時無呼吸症候群のサインかも～
- 5 病院について詳しくなろう
- 6 知っておきたい感染対策!

### 検査編

- 1 検査結果の見方について  
～健診結果、見ずに捨てていませんか?～
- 2 仕事で車を運転する方必見  
～安全確保のために受けてほしい検査～
- 3 骨密度検査について ～骨密度と骨質～

### 栄養・食事編

- 1 食事で防ぐ! 生活習慣病
- 2 いいの? 悪いの? 糖質制限
- 3 丈夫な骨を作るには?  
コツコツ実践で骨粗しょう症予防
- 4 今すぐやろう、感染予防! ～免疫力UPの食事～
- 5 コレステロール、これって本当?
- 6 脱メタボ! ～健康に長生きするコツ～
- 7 減塩のコツ教えます!