一般社団法人にいがたヨガ協会（新潟県）

② 栄養・食生活
③ 身体活動・運動
⑥ こころの健康

ヨガを活用した健康づくりプログラムによる戦略支援

風土を生かした健康づくり

【設　立】 2019年6月
ヨガおよび多様な健康フィットネス指導者とセラピストが在籍しています

【エリア】 県内全域、県外対応可

【事　業】 健康経営診断、講師派遣、セミナー開催、健康イベントの企画運営

【実　績】 福利厚生ヨガ、社員研修セミナー、経営者さま向け講演、イベント企画運営、健康経営診断シートの作成

【特　徴】健康経営エキスパートアドバイザーと健康経営“実務経験者”の両方の視点から、より現実的で効果のある「施策」と「実行」を伴走サポートします

“ヨガ” は心身両面から多角的にケアできる健康づくりです

■**操体法×呼吸法**で**身体と脳**へ**アプローチ**して**パフォーマンス向上、心のケア、コミュニケーションづくり**ができます
■**業種職種ごと**によって推奨される方法を、**やりやすい順に**お伝えします
■担当者さまを**伴走型でサポート**します、私たちと一緒に元気になりながら戦略を実現しましょう

＼チェック項目に回答するだけ／



健康経営診断シート作成

担当様×EXアドバイザー



施策コンサルティング

＼実行サポート／



イベント・セミナー開催

■活用例■
社員研修、福利厚生、健保行事

所要時間/ 15分～90分
人数規模/ 少人数からOK
費用目安/ 3万円～上下

・いすヨガ ・肩こり腰痛ヨガ ・顔ヨガ ・視力ヨガ ・笑いヨガ ・ピラティス
・ラジオ体操 ・VIM体操 ・美容レッスン ・座学 ・オンライン対応可
・動画セミナー ＊企画→実際の準備→申請まで必要なだけ伴走＊

離職予防　活気UP　はじめての健康経営

〔問合せ先〕 メール niigatayogakyoukai@gmail.com 電話 090-3145-0596
※電話不在の際はメールで折り返し先をご連絡下さい（迷惑TELが多いため着信履歴のみでの折り返しは致しませんのでご容赦下さい）