

はじめやすく  
継続しやすい運動を  
みんなのでつくる

みんなにとって取り組みやすい運動を考えよう

# 運動で安定した メンタルをつくる ワークショップ

弊社ではこれまで医療機関と連携し疾患に対応した運動プログラムを開発、提供してきました。  
「メンタルヘルスに運動は効果的」ということは多くの方が認識していると思いますが、  
はじめの一步を踏み出すことや継続することはハードルが高いものです。

そこで参加しやすく継続しやすい運動プログラムを皆さんと一緒に作っていくための  
ワークショップを開催いたします。※ワークショップとは体験型講座です。

みなさまの意見やアイデアを組み合わせ、理想的な運動プログラムを一緒に作っていきましょう。

## 参加条件

- ・メンタル不調者でもはじめやすい運動について意見を出していただける方
  - ・下記3回のワークショップに参加できる方
- 3回のワークショップカリキュラムは裏面をご確認ください。

## 参加特典



さらに健康管理ができる

ウェアラブルセンサ  
全員にプレゼント

関西医科大学附属枚方病院  
健康科学センター監修

オンラインパーソナル  
トレーニング

※30分の運動プログラム体験

今後の流れ

- ①オンライン説明会に参加
  - ②ワークショップ申し込み
  - ③第1~3回ワークショップに参加
- ワークショップ期間内に特別運動プログラムへの参加

申し込み期限

2023年12月24日

まずはオンライン説明会へご参加ください。

◀QRコードまたはURLよりお申し込みください。

<https://7rdln.hp.peraichi.com>

講座の  
詳細は  
裏面へ→



2023年19:30-20:30  
12.25[MON]

## オンライン説明会

### スケジュール

第1部  
19:30- データでみるメンタルヘルスにおける運動効果



登壇者  
関西医科大学 健康科学センター長  
木村 穰 先生

第2部  
20:30- 本ワークショップの概要説明

登壇者  
コガソフトウェア株式会社  
ヘルスケアサービス部 藤崎 敦矢

▼オンライン説明会に参加して興味を持った方はぜひ本ワークショップにご参加ください▼

東京都上野1-17-6 広小路ビル

### 第1回 ワークショップ@コガソフトウェア(株) 7階 イベントルーム

2024年19:30-20:30

1.10[WED]

### 運動に対するイメージは？

みなさんは運動に対してどんなイメージを持っていますか？  
日ごろ不便に感じていることなどをお聞かせください。

参加特典

関西医科大学附属枚方病院  
健康科学センター監修

オンラインパーソナル  
トレーニング

※30分の運動プログラム体験

参加特典はワークショップとは別日で開催いたします。

さらに健康管理ができる

ウェアラブルセンサ

全員にプレゼント



東京都上野1-17-6 広小路ビル

### 第2回 ワークショップ@コガソフトウェア(株) 7階 イベントルーム

2024年19:30-20:30

1.24[WED]

### 運動の障壁は？

やったほうが良いことはわかっているのになかなかはじめられないのが運動。  
また継続するのも難しいですね。  
運動に対する障壁についてみなさんの意見を聞かせてください。  
運動プログラムに参加してみて感じたことをお聞かせください。

東京都上野1-17-6 広小路ビル

### 第3回 ワークショップ@コガソフトウェア(株) 7階 イベントルーム

2024年19:30-20:30

2.7[WED]

### 理想的な運動プログラムの提供方法とは

強度や種目、仕事や家庭も踏まえた参加しやすく継続しやすい理想的な運動プログラムの提供方法についてみなさんの意見を聞かせてください。

今後の流れ

- ①オンライン説明会に参加
  - ②ワークショップ申し込み
  - ③第1~3回ワークショップに参加
- ワークショップ期間内に特別運動プログラムへの参加

まずはオンライン説明会へご参加ください。

QRコードまたはURLよりお申し込みください。  
<https://7rdln.hp.peraichi.com>

申し込み期限

2023年

12月24日

