

# 健康経営・体力づくりセミナーのご案内

【人事・労務・経営企画担当者様向け】

## 1. 企業の未来をつくる「健康経営・体力づくり」

近年、多くの企業において「社員の運動不足」「肩こり・腰痛による不調」「メンタルヘルス対策」が重要な経営課題となっています。社員の身体的・精神的な不調は、プレゼンティイズム（出勤しているものの健康上の問題でパフォーマンスが低下している状態）を引き起こし、企業の生産性に大きな影響を与えます。

SAWAKI GYMの健康セミナーは、単に知識を「わかる」だけで終わらせず、「その場で体が変わる」「誰でもその場で実践できる」内容を提供します。運動初心者からシニアまで安心して参加でき、確実な体力づくり・健康づくり・運動の習慣化をトータルでサポートいたします。

### ■ 人事担当者様が抱えるこんなお悩みを解決します：

- ・社員の運動不足が気になり、具体的な解消法を提供したい
- ・デスクワークによる肩こり・腰痛による不調（生産性低下）を改善したい
- ・健康経営に本格的に取り組み、社内に具体的な施策を導入したい
- ・メンタルヘルス対策の一環として、身体を動かすアプローチを強化したい
- ・社内健康イベントのネタが不足しており、参加率の高い企画を探している



## 2. 講師プロフィール

### 澤木 一貴（さわき かずたか）

株式会社SAWAKI GYM 代表取締役 / SAWAKI GYM ACADEMY 校長 / 健康経営アドバイザー / 雑誌「Tarzan」監修トレーナー

1991年よりトレーナー活動を開始。整形外科病院でのリハビリ指導からトップアスリートのコンディショニングまで幅広く経験。現在は東京都・沖縄県でパーソナルジムを運営しながら、企業・自治体・学校などで健康づくり講演や研修を行っている。親しみやすいキャラクターと確かな指導力で、行動変容を促す講義が好評を博している。



トレーナー歴	指導・育成人数	著書	雑誌監修
35年以上	10,000人超	20冊	350冊以上

※ビジネスマンにも大反響の著書『頭も体も疲れにくくなる スゴイ運動 体力おばけへの道』（KADOKAWA）はベストセラーを達成。

### 3. セミナー料金プラン（税込）

貴社の課題、開催規模、時間に合わせて選べる柔軟なプランをご用意しております。 ※交通費は東京・早稲田駅から

プラン	内容・時間（目安）	形式	料金（税込）
トライアル 15分 ※初回のみ	社内ミーティング前後や、導入検討用のショート実技	対面 / オンライン	11,000円
トライアル 30分 ※初回のみ	手軽に効果を実感できる、コンパクトな体験プログラム	対面 / オンライン	16,500円
ライト	充実の講演＋実技。社内配布用の資料が含まれます（45～60分）	対面 / オンライン	88,000円
スタンダード	きめ細やかな指導が可能な講師2名体制。資料付き（60～90分）	対面 / オンライン	110,000円
継続サポート	定期的な訪問指導、オンラインフォロー、動画コンテンツ提供など	対面 + オンライン	ご相談

### 4. 人気講演テーマ（一例）

- ・体力おばけへの道～疲れにくい体をつくる方法～
- ・座りすぎが健康寿命を縮める～デスクワーカーの体力づくり～
- ・肩こり・腰痛予防セミナー・健康経営と生産性向上
- ・運動習慣化のコツ / イージーHIIT実践講座
- ・シニア向け健康寿命延伸セミナー / 子ども向け姿勢改善講座



### 5. 実際の講義の雰囲気動画を確認

#### ビジネスYouTubeチャンネル「リハック（ReHacQ）」出演！

講師の澤木が「リハック」に出演した際の実技動画です。実際に分かりやすく熱意のある指導風景や、親しみやすい人柄を事前にご確認いただけます。社内稟議の参考資料としてもご利用ください。



### 6. お問い合わせ・お申込み

プログラムの詳細やご予算に応じたアレンジなど、まずはお気軽にご相談ください。

#### 株式会社SAWAKI GYM

〒162-0041 東京都新宿区早稲田鶴巻町110 アークアイズB1階

TEL: 03-6265-9656 | MAIL: info@sawakigym.com

HP: https://sawakigym.com/（Webサイト・講演レポート公開中）

