

BIPROGY 教育サービス コースご案内

コース名	からだと心のヘルスマネジメント eラーニング		
概要	どんなに優れた薬や健康グッズも、生活の基本である「食」「眠」「動」の充足なしには、何の効果ももたらしません。この3つの要素をきちんと押さえた健康管理の方法を学びます。		
学習目標	・からだのリズムをととのえるための基本、「食」「眠」について説明できるようになります。 ・ストレスのコントロール方法について説明できるようになります。 ・リフレッシュに効果的なストレッチングやウォーキングなどを実践できるようになります。		
対象者	・一般社員		
前提知識	・特にありません。		
学習時間	0.5時間(eラーニング)	契約期間	1ヶ月
内容	パート1 からだのリズムをととのえる パート2 ストレスをコントロールする パート3 からだを動かそう！ストレッチング編 パート4 からだを動かそう！パワーアップ編 パート5 からだを動かそう！エアロビクス編		
備考	株式会社ジェイ・キャスト提供コンテンツ		

