

働く人を元気に!企業を元気に!

『オフトレ』

事業内容

身体が動く、心が動く、脳が動く、職場が笑顔に!

働く人の心と身体の健康状態の改善へ向けて、解決の1つのアプローチとして、企業、従業員が共に取組む、職場で、着替えもなくすぐに、みんなでできる「オフトレ」を開発し展開を進めている。「オフトレ」は、弊社の様々な健康増進運動プログラムの中からメニューを組合せ、企業向けに開発するトレーニングで、グループ指導ができるスキルの高いトレーナーを派遣し、直接指導する。

▶クライアント企業ごとに、従業員の勤務環境や職種に合わせて、メニューをカスタマイズし、仕事をしているその場所のできる手軽なメニューを提供する。

▶そして、その企業内で継続できる仕組み作りをサポートして、持続可能な活動として根付くことを支援する。

企業にとっては、最低限のコストで非常に効率よくこの健康障害を回避することができるシステムとなる。その上、笑いとコミュニケーションの機会増加、脳内活性化による集中力アップという効果が経験的に実証され始めている。結果として働く人それぞれの生産性の向上に繋がり、企業の成長や業績アップとなり、オフトレの効果を波及させることは、社会全体の困難な課題を解決する画期的な事業だと言える。脳活性化トレーニングの1つとしては「シナ プロロジー」を参考にしている。注意力が高まり、判断力が早くなるなど脳機能の改善とともに、爽快感が向上し、疲労感や抑うつ感が低下する等、心理面における効果も立証されている。



代表者 プロフィール 略歴

30年間運動指導、指導者育成に携わってきた。地域の個人顧客に運動指導経験と技術を還元したいと考え2013年株式会社広島元気いっぱいプロジェクトを設立。2014年広島土砂災害復興ボランティア活動参加をきっかけに、健康が自分と自分の大切な人の命を守る防災に繋がることを体感。高齢者運動指導と指導者育成に力を入れる一方で、働く世代に健康を取り戻して社会全体に貢献したいと考え、『オフトレ』を考案。



【オフィス】〒731-3167 広島市安佐南区大塚西6丁目14-1-1102 TEL&FAX: 082-848-6469
mail: info@genkiippai.jp HP: <http://genkiippai.jp>

【Studioみんなの部活】広島市安佐南区高取北1-4-30サンビル4F (アストラムライン高取駅すぐ)

*火曜日18:40~ 19:10~ 19:45~ 20:15~ トレーニング&ストレッチ *金曜日9:30~ ヨガ