

働く人の

# 熱中症対策



勤務中は作業に集中してしまい、自分の体調の変化に気が付きにくくなります。  
屋外作業や重量物を取り扱う仕事は特に注意しましょう。

食事を  
しっかり摂る

前日のお酒は  
控えめに

睡眠時間を  
確保する

こまめな水分  
と塩分補給

休憩中は  
身体を冷やす

勤務中は  
互いに声かけ

## Shape21で 暑熱順化トレーニングをしよう！



暑さに徐々に慣れていくために、無理のない範囲で筋力アップトレーニングや  
ストレッチを行ってじんわり汗をかくことが暑さに強い身体をつくれます。



準備不要

5～60分まで  
設定可能

仕事着のまま  
OK

椅子に座った  
レッスンあり

レッスン  
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに  
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後  
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し  
レッスンをいたします

お支払い

レッスン終了後10日以内に  
銀行振込にてお支払いください

運営会社

サンフォルテ

Samforte株式会社

出張専門フィットネスShape21

出張レッスンのご相談はお気軽にお問い合わせください

☎ 050-3551-3321

✉ mail@shape21.jp

受付時間 / 10:00～17:30 / 平日

ヨガや体操など会社やご自宅でお受けいただけます

インストラクターの出張エリア

東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

