

2026 年 4 月 15 日

派遣スタッフの皆様へ

仕事の疲れを取るストレッチのeラーニング視聴のご案内

派遣スタッフの皆様は心と体のセルフケア、健康管理の一環として、休憩時間にリフレッシュし、仕事の疲れを取るストレッチをeラーニングでご紹介いたします。

工作中、緊張していたり、思い通りに行かずにイライラすると仕事の生産性は上がりません。またずっと座って作業をしていると、身体がこわばって集中力が続かなくなります。

視聴方法を参考にご視聴いただき、派遣スタッフの皆様の健康管理の一助にしていただければ幸いです。

<当社が推奨する eラーニング>

休憩時間に身体も心もリフレッシュ

- ～第一回「こころが落ち着く呼吸法」～
- ～第二回「仕事の疲れを取る首のストレッチ」～
- ～第三回「仕事の疲れを取る肩のストレッチ」～
- ～第四回「仕事の疲れを取る腰のストレッチ」～
- ～第五回「目の疲労回復」～

以 上

【視聴方法】

以下の福利厚生倶楽部サイトログインページを開いてください

<https://www.fukuri.jp/fkr/apps/log/AASC10111.cfm?reqLoginFlg=1>

①会員IDとパスワードを入力して「ログイン」ボタンを押してください

福利厚生倶楽部
FUKURI KOSEI CLUB

ログイン

※会員IDの先頭に0（ゼロ）が含まれる場合は、先頭の0（ゼロ）を省略してください。（10～11桁）をご入力ください。

会員ID

会員IDは半角数字10～11桁「6～7桁-（ハイフン）4桁」です ※ログイン時ハイフン（-）不要
 次回からの入力を省略する

パスワード

※会員ID・パスワードを忘れた方はこちら
※ログインできない方はこちらを確認してください

ログイン

—他サービスのIDでログイン—

LINE LINEでログイン
LINEでログインとは

Y! Yahoo! JAPAN IDでログイン
Yahoo!JAPAN IDでログインとは

Googleでログイン
Googleでログインとは

新たに「福利厚生制度」の導入を検討している方へ

こんな“お悩み”はありませんか？

優秀な人材の確保と社員の求心力が課題
なんだよなあ…

“全社員に平等”な制度構築がしたい
…何かないかな？

従業員数は少ないが福利厚生を充実させたい
…どうすればいいだろう

解決する

※パスワード登録がまだの方は、上記画面から「会員証」の会員IDと「会員証貼付台紙」の仮パスワードで本パスワードを登録してください



②右上の「RELO Eラーニング」ボタンを押してください

Go Club Gift Incentive program 0ギフト

★ お気に入りリスト MyPage ログアウト

福利厚生倶楽部 FUKURI KOSEI CLUB

さん、こんにちは。

キーワード(施設名など)/申込NO 詳細検索 検索

注目キーワード 皇取県米子鬼太郎空港 レジャー新春特価 ユーキャン ユニウニコ HUBビール

カテゴリから探す 人気・話題のサービス マップ ライフイベント

重要なお知らせ システムメンテナンスのお知らせ 2026/1/15 22:00~1/16 8:00

企業専用メニュー

RELO Eラーニング Human Resources Service

RELO みらいPlanNavi リニューアル記念 最大 11,200 円分ギフト まずはFP相談で 1,000 円分 GET!

住宅ローン 家計改善 老後設計 資産運用など 後悔しない選択を 信頼できるFPと!

RELO FP相談

③新しいウィンドウが開き、「eラーニングはこちら」ボタンを押して会員登録してから受講してください

株式会社城南情報サービス

福利厚生倶楽部 FUKURI KOSEI CLUB

HOME 福利厚生倶楽部のサイトへ

Relo eラーニング (manebi)

Relo eラーニング (manebi)

eラーニング無料講座のご案内

5,000レッスンを超える豊富な講座数！
スマホでも受講可能

- 福利厚生倶楽部の会員IDが連携されるので、登録が簡単！
※申込・ログイン画面でログインIDに会員IDが表示されます。
削除や変更などしないようお願いします。
- 一度の申込で半年間全講座が利用し放題！
※半年後にIDの有効期限が切れてももう一度申込可能です。
- 申込すると同時に受講開始可能！
※2回目以降はログインボタンより申込時にご自身で入力したパスワードが必要になります。

5,000レッスンを超えるeラーニングが無料で利用可能！

福利厚生倶楽部 × manebi

manebi eラーニングはこちら

④興味のある動画を選んで受講してください

福利厚生倶楽部
FUKURI KOSEI CLUB

マイページ 見つける コースマップ 学習サポート

ホーム

必須コースマップ [すべてのコースマップを見る](#)

ランキング

1 e Learning
ハラスメント
2024年改訂_ハラスメント 01:00:00

2 ハラスメントを生まないコミュニケーション〜グレーゾーン事例から考える〜
事例から考える〜 00:24:40

3 e Learning
情報セキュリティ
2023年改訂_情報セキュリティ 01:00:00

4 【睡眠と健康の重要性】こころも身体も健康でいるために
00:09:43

5 ハラ...

<<当社が推奨するeラーニングはこちらからご覧ください>>

福利厚生倶楽部
FUKURI KOSEI CLUB

マイページ 見つける コースマップ 学習サポート

コース

キーワードから見つける

例) コンプライアンス、ビジネスマナー 検索

カテゴリから見つける

コンプライアンス (110) コンプライアンス基礎 (22) ハラスメント (38) 個人情報保護 (22) リスクマネジメント (9) 内部統制 (15) 健康経営 (4)	法務① (54) インサイダー取引 (5) 監査・役員・取締役 (12) 企業法務 (23) 会社法 (6) 環境法 (2) 取適法 (旧：下請法) (6)	法務② (60) 独占禁止法 (8) 景品表示法 (6) 金融商品取引法 (8) 国際法務 (8) 債権管理 (7) 知的財産権 (19) 倒産法 (1) 派遣法 (3)	情報セキュリティ (59) 情報セキュリティ基礎 (33) 情報マネジメント (5) 情報漏洩 (5) SNS対策 (2) 不正ログイン・パスワード (3) ウイルス対策 (6) ネットワーク (5)
--	---	--	--

職種別スキル (19)

安全衛生・5S (19)

思考術・自己啓発 (25)

モチベーション (6)
ロジカルシンキング (15)
行動習慣 (2)
発想法 (2)

経済・政治・社会 (9)

経済 (9)

ヘルスケア・フィットネス (41)

ヘルスケア (6)
ストレッチ (5)
メンタルヘルス (30)

健康・ウェルネス (1)

メンタルヘルス (1)