

# 運動セミナーのご案内

本セミナーは、協会けんぽ秋田支部が野村不動産ライフ&スポーツ(株)に業務委託している事業で、オンラインを活用し、運動を通じて、肩こり・腰痛予防改善やダイエット等について楽しく学べます。

※受講無料(Zoomなど使用)



開催期間

令和5年9月1日（金）～令和6年3月31日（日）

対 象

協会けんぽ秋田支部加入の健康経営宣言事業所

【開催回数】 30回

(先着順に受付。予定回数に達し次第受付終了)

【定 員】 1回あたり5名以上

【実施場所】 事業所内会議室・ご自宅等

(原則1事業所あたり1回)

【開催日時】 月～金曜日 平日 9時～17時

※上記時間外についてもご相談ください

## お申込み方法

FAX・郵送からお申込みいただけます。下の空欄をご記載後、ご提出ください。

**開催希望日時の1ヶ月前**にお申込みください。講座の日程等ご希望に添えない場合がございます。

|                  |               |         |       |       |   |        |     |
|------------------|---------------|---------|-------|-------|---|--------|-----|
| 1.事業所            | 事業所名          | (事業所記号) |       |       |   |        |     |
|                  | 所在地           | 〒 -     |       |       |   |        |     |
|                  | フリガナ<br>ご担当者名 |         |       |       |   |        |     |
|                  | 電話番号          | ( ) -   | FAX番号 | ( ) - |   |        |     |
|                  | E-MAIL        | @       |       |       |   |        |     |
| 2.希望セミナー<br>希望日時 | セミナーNO.       | 第1希望    | 令和    | 年     | 月 | 日 (曜日) | 時開始 |
|                  |               | 第2希望    | 令和    | 年     | 月 | 日 (曜日) | 時開始 |
| 3.要望事項           |               |         |       |       |   |        |     |

お申込み先

全国健康保険協会 秋田支部

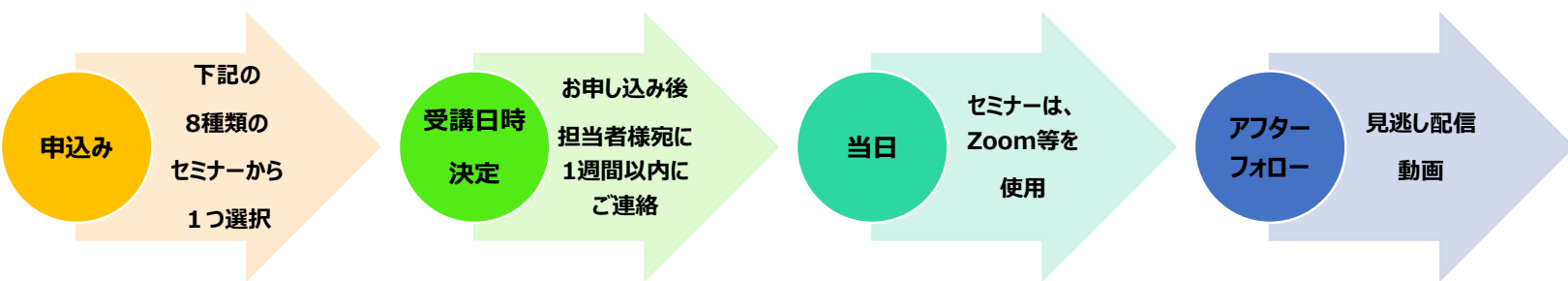
住所

〒010-8507  
秋田県秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2階

FAX

018-883-1451

# 【お申込みから受講当日・アフターフォローまで流れ】



## 【運動セミナー 一覧】

Zoomを使用したオンラインセミナーです。  
※Zoom以外のツールをご希望の場合は、ご相談ください。



**セミナーの詳細内容は、右記の二次元コードにてご確認ください。**

| セミナー<br>NO | 講座名                        | 内容（★：運動強度の目安です）<br>【所要時間】60分 【最少人数】5名                                                                  |
|------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | ダイエットに効果的！<br>お腹引き締めエクササイズ | おなか周りを中心とした体の引締めや、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内<br>対象者：全ての方・お腹まわりを引き締めたい方 等<br>★★★：座学＆簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)      |
| 2          | リフレッシュ！！<br>筋膜リリース＆ストレッチ   | 運動をして身体もこころもリフレッシュ！ 筋膜リリースやストレッチ等をご案内<br>対象者：全ての方、リフレッシュしたい方 等<br>★★：座学＆簡単なエクササイズ(筋膜リリース・ストレッチ・呼吸法 等)  |
| 3          | 腰痛・肩こり予防<br>ストレッチ          | 痛みの原因をご自身で認識＆エクササイズ等での改善方法をご案内<br>対象者：肩こり・腰痛がある方・予防したい方 等<br>★★：座学＆腰痛・肩こり予防ストレッチ                       |
| 4          | パソコン作業の疲れ改善<br>エクササイズ      | パソコン作業中の疲れを減らす為の知識やビジョントレーニング、エクササイズをご案内<br>対象者：パソコンを仕事で使用している方・スマートフォンを良く見る方 等<br>★★：座学＆簡単ストレッチや目の体操  |
| 5          | 姿勢改善<br>エクササイズ             | 不良姿勢での弊害や正しい姿勢に必要な筋力と柔軟性をご案内<br>対象者：全ての方・姿勢が気になる方 等<br>★★★：座学＆簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ 等)                    |
| 6          | 今日からできる脱メタボ・<br>メタボ予防セミナー  | 脱メタボ・メタボ予防には何がよいのか(運動方法と食事)をご案内<br>対象者：既にメタボと診断された方、予備軍の方、気になっている方、家族の方 等<br>★★：座学＆簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ) |
| 7          | 「眠り」について考えよう<br>快眠セミナー     | 睡眠の必要性や役割など「眠り」の知識と快眠の為のエクササイズをご案内<br>対象者：睡眠に不満を感じている方 等<br>★★：座学＆呼吸法や簡単ストレッチ                          |
| 8          | 働く女性のセルフケア                 | 肩こり、腰痛、むくみ等の働く女性の体の悩みについての対処方法をご案内<br>対象：全ての方 等<br>★：座学＆簡単エクササイズ                                       |