

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

エクササイズ  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
毎日続けて健康を手に入れる

## 自宅や職場で続ける エクササイズ

体を動かして、健康ライフを身に付けるために

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



### 講座のポイント

#### ◆生活改善のための、続けるエクササイズ

新型コロナウイルス感染拡大を契機に在宅ワークが増えてきた昨今、通勤時間や移動時間がなくなってこれまで以上に身体を動かす機会が減少している人も少なくないでしょう。また、座ってばかりの生活も、病気になりやすく、身体にも悪い影響を及ぼします。ある日本の研究によると、感染症以外の死亡原因で、「喫煙」「高血圧」に続いて「身体不活発」が第3位という結果も出ています。このオンライン講座では、自宅や職場で隙間時間にできる運動を、動画を見ながらインストラクターと一緒に身体を動かします。

【講師】 殿塚有希子氏（健康運動指導士）

## ■「エクササイズ」コース オンライン型カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
体を動かす意義	●運動の種類
一緒にやってみよう① ストレッチ運動 (柔軟運動)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体伸ばし</li> <li>・肩甲骨ほぐし</li> <li>・股関節周り、体幹ほぐし</li> <li>・足首、腕ほぐし</li> <li>・もも裏ほぐし</li> </ul>
一緒にやってみよう② レジスタンス運動 (筋肉トレーニング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下腿、大腿部、臀部</li> <li>・下肢、体幹</li> <li>・バランス</li> <li>・大腿後面</li> </ul>
一緒にやってみよう③ 有酸素運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●期待できる効果</li> <li>・生活習慣病予防</li> <li>・心肺機能、全身持久力の向上</li> <li>・肥満の予防・解消</li> <li>・心血管疾患リスクファクターの改善 等</li> </ul>
一緒にやってみよう④ コンディショニング	●身体の緊張をほぐす、リラクシング運動

カリキュラム

[申込対象]	被保険者及びその家族
[申込方法]	<p>オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。</p> <p>お申込先URLはこちら↓ <a href="https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko">https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko</a></p> <p>お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。</p>
[申込期限]	2025年2月28日（金）まで
[申込・問合せ]	<p>伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955</p>

応募要項

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、は、本教室の実施加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。