

健康・介護・子育て支援教室を
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。このオンデマンド講座では、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 オンデマンド型 カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
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"> ・身体伸ばし ・肩甲骨ほぐし ・股関節周り、体幹ほぐし ・足首、腕ほぐし ・もも裏ほぐし
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"> ・下腿、大腿部、臀部 ・下肢、体幹 ・バランス ・大腿後面
一緒にやってみよう③ 有酸素運動	<ul style="list-style-type: none"> ●期待できる効果 ・生活習慣病予防 ・心肺機能、全身持久力の向上 ・肥満の予防・解消 ・心血管疾患リスクファクターの改善 等
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

応募要項

- [申込対象] カネカ健保加入被保険者及び被扶養者
オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
- [申込方法] いずれかの方法でお申し込みください。
1. オンデマンド型健康教室申込フォームから 
 2. 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）
毎週木曜日締切、申込締切日翌週木曜日に「ふれあい健康事業推進協議会」から教材一式（動画視聴ID・パスワード）を発送。
- [申込・問合せ] カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号
代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056

- 【注意事項】 1. 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をご利用ください。
2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから31日間です。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「エクササイズ」コース

被保険者氏名			性別	男・女
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -		電話	()
Eメール アドレス				

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合