

無料！

健康・介護・子育て支援教室をLIVE配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【正しい姿勢コース】

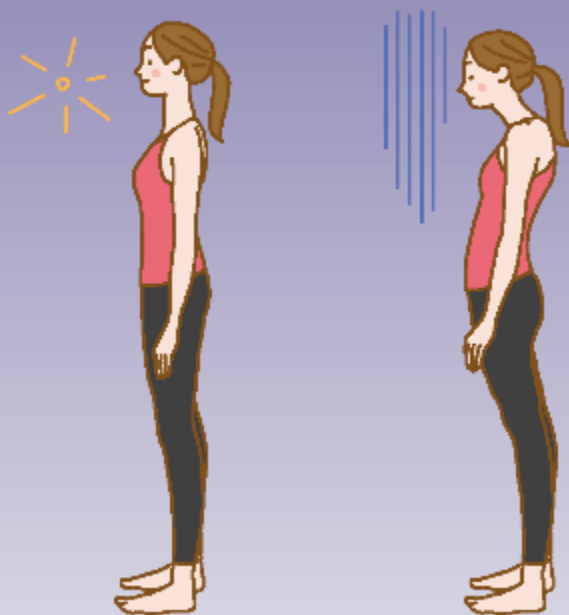
悪化した姿勢が原因かも

正しい姿勢で 健康対策

**LIVE
配信型講座**

**2025年
8月23日
10時～**

※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



講座のポイント

慢性的にお身体に不調がある方は姿勢に問題があるかもしれません。
症状から、考えられる姿勢の問題点を確認し、予防法を学びます。

日時

**2025年8月23日(土)
10時00分～11時40分**

【講師プロフィール】

昇 寛 氏

天理大学 人文学部 社会福祉学科 特任教授 理学療法士

カネ力健康保険組合

■「正しい姿勢」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	正しい姿勢とは	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	よい姿勢とは	●よい立位姿勢とは ●よい座位姿勢とは
	悪い姿勢の方によくある動作の習慣	●立ち上がり方 ●座り方 ●予防法
	こんな症状の方はいませんか	●慢性的な肩こりの方 ●慢性的な腰痛の方 ●慢性的な膝痛の方
	質疑応答	

- ・ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
- ・その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

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 オンラインLIVE配信型教室は、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. オンラインLIVE配信型教室申込フォームから
		
	[申込締切]	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） 2025年8月13日（水）申込受付分まで
	[受講者への通知]	事務局より約1ヶ月前にZOOMウェビナーの事前登録依頼メールが届きます。事前登録していただくとウェビナーのID/PWなどが届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、fureai-web@soukensui.or.jpからのメールを受信できるように設定をお願いします。
	[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

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。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「正しい姿勢」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	
Eメールアドレス					
当日聞いて みたいこと					

【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