

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の種類</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体の緊張をほぐす、リラクシング運動</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 (代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)
	[申込コース数]	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
	[申込方法]	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL <a href="https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar">https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar</a>
	[お問い合わせ]	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00) お問合せフォーム <a href="https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr">https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr</a>
	[注意事項]	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

### 【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。