



# あなたのカラダ、徹底解明！ 腰・肩の不調にサヨナラを！！

TVでも注目！？簡単チェック&エクササイズで、明日から実践



あなたの姿勢はナニ型！？  
AIアプリとプロの力で不調原因をチェック！  
タイプに合わせたエクササイズで改善を！

日々の体の不調を諦めていませんか？  
プログラムへ参加して快適な明日を手に入れよう！！

## 組合員向けフィジカルケアプログラム概要

AIフィジカルチェック搭載セルフケアアプリのサポートと専門家の指導のもと、ご自身のカラダの課題を知り改善をする、カラダ改善プログラムです。

今すぐ申し込む



## プログラム全体像

2026年3月までの持続的な健康増進プログラムとして実施いたします  
アプリを使ったセルフケアの機会とオンラインセミナーでのライブケアをご提供します  
是非プログラムに参加し、実践を通じたカラダの変化を体感してください

	12月	1月	2月	3月
セルフケアアプリ利用	フィジカルチェック/推奨エクササイズ実施			
オンラインセミナー参加	導入編	1/27	実践編	3/3

# 組合員向けフィジカルケアプログラム詳細

不調改善には自分に合ったエクササイズの実施が不可欠！！アプリと専門家のサポートで自分に合ったエクササイズを取り入れてカラダの不調改善をめざせます！

## 【セルフケアアプリ】あなたの健康を支えるAIパートナー

昼のTV番組「ヒルナンデス」や「ぽかぽか」で芸能人の状態チェックにも活用したAIフィジカルチェック搭載のWebアプリによりご自身の身体課題を可視化！！課題にあったエクササイズ提案によりセルフケアをサポートします

### 1.フィジカルチェック実施



### 2.レポート確認



### 3.推奨エクササイズ実施



## 【オンラインセミナー導入編】正しいエクササイズをライブで学ぶ

セルフケアへの導入編としてご自身のカラダに合った正しいエクササイズの効果をご体感いただけます！



TVにも出演

講師：NECカラダケア理学療法士  
田村拓之

### ●開催日（Zoomオンライン開催）

第1回 1/27(火)12:00～12:45

第2回 3/ 3(火)12:00～12:45

### ●プログラム

- ✓ 座位姿勢と腰痛の関係
- ✓ 姿勢チェック
- ✓ 改善エクササイズ(腰痛対策)

## こんな方におすすめ！！

- ✓ 病院はまだ…でもこの不調、何とかしたい
- ✓ スマホ・PC漬けの毎日で、首・肩・腰が“悲鳴”をあげてる、、
- ✓ 座りっぱなしで首肩ガチガチ…



不調には原因があります。プログラムの参加を  
ご自身の不調とカラダの関係を見直すきっかけに  
してみてください！！

