

参

加

者

募

集

## あなたの日常が変わる

### オンライン スタイルアップセミナー

「最近、心身ともになんとなく元気がない…」

こんな感覚はありませんか？

今回のセミナーで、健康な日常を送り内面からも元気に若返りましょう。

スマホやパソコン、タブレットを使って、簡単に出来る運動をご自宅で気軽に受講できます。

- **日時**  
2020年9月27日 日曜日 10時00分～11時00分
- **セミナー方法**  
ZOOMを利用したオンラインセミナー
- **セミナー概要 [約60分]**
  - 講義1 [10分] …「スタイル(姿勢・体型・動き)アップのコツ」
  - 実習1 [20分] …「あなたの見た目セルフチェック」
  - 実習2 [20分] …「おすすめのスタイルアップエクササイズ」

～ご参加いただく際のお願い～

本セミナーはスマホ、パソコン、タブレットを利用したオンラインセミナーです。参加にはZOOMが利用できる環境が必要となります。

ご参加を希望される際には、あらかじめアイシン健康保険組合ホームページにある申込フォームからエントリーをお願いいたします。