

限定セミナー
18～39歳の方対象！
(2023年度内の年齢です)



アイシン健康保険組合

～オンラインでプロから学ぶ～

ワーク・ライフ・バランス実現のための セルフコンディショニングエクササイズ

2023年4月22日 土曜日

<1部>9時30分～10時30分 <2部>11時00分～12時00分

※参加時間と参加URLは後日メールにて送ります。1部と2部のセミナー内容は同じです

最近こんな事ありませんか？

動く機会が減った
お腹が出てきた
疲れやすい
体重が増えてきた

あなたは、
どちらを
選びますか？

早くから
自分の体と
向き合う！



元気に過ごせる

余分な出費が無い

旅行など楽しみが増える



血圧や脂質が
ちょっと高いかも？



このままだと
将来、様々な
病気になる
可能性が
あります！

腰痛・膝の痛み出現！

心・脳血管障害で
休職や麻痺の可能性も…

特定保健指導の
対象者になる

通院や入院で
出費が増大

定年後の楽しみが
出来なくなる



セミナー参加特典

参加者でアンケートまで回答いただいた方 **全員にボディメイク用宅配食** をプレゼントします！

本キャンペーンの対象で、以下の条件を満たした方に参加特典をプレゼントいたします。

- 1.本セミナーに参加申し込みをして、セミナー当日にセミナー開始から終了まで受講をしていること
- 2.本セミナーの参加確認としてZOOMのチャット機能【事務局宛】で氏名を送っていること
- 3.セミナー後の事後アンケートに回答をしていること

本人のお名前が確認できない場合や、60分の受講時間が確認できない場合は、キャンペーン対象外となりますのであらかじめご了承ください。



7月初旬に宅配食のURLを送ります！

セミナー概要 [セミナー時間:約60分]

仕事や私生活を楽しむために必要な心身のコンディションを高めるためのセルフコンディショニング法を運動を通して紹介していきます。

■ いきいきと活力をもって仕事、私生活を送るための体力づくり法

■ 仕事で発生する肉体的、精神的疲労を回復させるための休養法

- ・「簡単体力チェック」で自分の体力を知ろう！
(動きやすい服装が必要です)
- ・自宅でもできる体力づくり法



- ・「疲労度チェック」であなたの疲労度を知ろう！
- ・疲労回復の呼吸法とストレッチ



お申し込み方法・注意事項

申込期限 2023年4月20日(木)

●お申し込みは下記アドレスもしくはQRコードにある申込フォームよりお願いします。

<https://forms.gle/qT3BQucQauyVUApG6>

(健保HP・ライン・PepUpからも申し込みできます)

●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。

