



自宅でRIZAP ～オンラインセミナー～

汗をかいて リフレッシュ

住友商事健康保険組合 主催

参加費無料

健康マイレージ**500P**付与
※アンケート に回答をしていただくと被保険者にプレゼント

＼ LIVE参加だからこそ、運動効果を実感できる！ ／

実施日・内容

DAY
1

8/27(日)

13:30～14:15

- ▶セルフで行えるカラダ診断を行い、運動習慣を身につける知識が学べる！
- ▶結果にコミットする「ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング」

DAY
2

9/10(日)

13:30～14:15

- ▶脂肪燃焼効果が期待できるRIZAP式トレーニングを実践！
- ▶筋肉を効率よくつける食事方法



ご用意いただくもの

- ・PCまたはスマートフォン（スマホはzoomアプリの事前インストール必須）
- ・水分 ・椅子 ・マットまたはバスタオルなど床に敷けるもの
- ・筆記用具



セミナーの申込方法は、当組合ホームページの「お知らせ」でご案内します。

「食と運動の健康セミナー2023」

時間：12:30～12:45(約15分)



運動セミナー(座学)



栄養セミナー



たった
15分!

アンケート回答者には
“健康マイレージ”
100ポイント付与!



2023年度

セミナー内容

8月23日(水)



コンビニ食の賢い選び方

便利で美味しいコンビニのランチ。ちょっとした選び方のコツを学ぶだけで、健康的なランチに変えることができます。明日からすぐ実践できる内容をお伝えします。

9月20日(水)



眼精疲労に効くエクササイズ(座学)

パソコンやスマートフォンを使う機会が多い方、目の使い過ぎからくる眼精疲労や首・肩・腰のコリやハリにお悩みの方へ。簡単かつ効果的なセルフケアの内容です。

10月18日(水)



疲れ、眠気…食べ方が悪い?パフォーマンスが上がる食べ方講座

健康、美容、やる気や集中力など、仕事や日常のパフォーマンスアップには、食べたモノはもちろん、食べ方が注目されています。あなたの“食べ方”もレベルアップさせましょう。

11月15日(水)



免疫力と肌の関係

免疫力アップとして「腸」の健康がメジャーとなりましたが、もうひとつ高めたいのが皮膚です。皮膚の健康を守るとなぜ免疫に良いのか?乾燥肌対策にもおすすめです。

12月20日(水)



正月太りを予防しよう!リバウンドしにくい正しい食事制限とは?

ダイエッターの約7割がリバウンド経験者とも言われています。安易な食事制限は年齢とともに逆効果です。リバウンドしにくい正しい食事制限をお伝えします。

2024年度

セミナー内容

1月17日(水)



正月太り解消!効率的な体力&筋力アップ!転倒予防にも!(座学)

楽しい年末年始、食べ過ぎ&だらだら動かない生活ではありませんでしたか。加齢とともに低下する代謝を保ち、転倒しにくい体づくりのための内容です。

2月21日(水)



高血圧と睡眠力

高血圧対策は「塩分コントロール」それだけで良い?高血圧の原因には睡眠の質を整えることが大切。今注目の「睡眠力」をお伝えします。

3月13日(水)



油を控える。それだけでいいの?脂質異常症を予防する食事のコツ

健康診断で引っかかりやすい脂質(コレステロールや中性脂肪)、食事で油をカットするだけでは効率的とは言えません。上手に脂質と付き合える食事のコツをお伝えします。

4月17日(水)



高血糖を予防する。インスリンを育てる食生活

3人に1人にもものぼる糖尿病。甘いもの、糖質を我慢するだけではもう限界!そう思っていないか?血糖とインスリンのメカニズムを知り、高血糖を予防しましょう。

5月15日(水)



デスクでできる肩こり&腰痛予防(座学)

働き世代のお悩みトップ3に入ると言われる肩こり&腰痛。大きな運動が出来なくてもこまめにカラダを動かすことが大切です。デスクでできる簡単エクササイズをお伝えします。

6月19日(水)



睡眠の質のための朝習慣・夜習慣

睡眠不足をはじめ睡眠に関する悩みを持つ人は年々増え、若年化が進んでいます。眠りの質を高める食習慣・生活習慣についてお伝えします。

7月17日(水)



毎日呑んでもちょっと健康になるコツ

大好きなお酒を飲んで健康でいられる人、そうでない人の違いは?飲み過ぎ注意!分かっているけど、やめられない!お酒好きさんに送るちょっとしたコツをお伝えします。

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

セミナーの申込方法は、当組合ホームページの「お知らせ」でご案内します。

住友商事健康保険組合 主催