

毎月1回お昼の15分

住友商事健康保険組合員様限定

# オンラインセミナーにご参加ください！

セミナーの受講にあたってはアカウントの作成が必要になります。こちらの二次元コードを読み取ってご登録ください。

セミナー後のアンケートに回答すると“健康マイレージ”100ポイント付与！



まずは登録を

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたってはアカウントの作成をお願いいたします

URL : <https://x.gd/hNNJz>



運動系

9月セミナーはこちら！10月以降の内容は裏面をご覧ください。

## 睡眠の質を高める生活リズム

睡眠のサイクルを理解。睡眠を阻害要因を避け、睡眠を促す要因を実践して、快適な睡眠を。

2024年

9/18

(水)

参加無料

12:30~12:45

セミナー講師：神谷 秀行

健康運動指導士・介護予防運動指導員・中級障がい者スポーツ指導

初回登録（アカウント作成）をしていただくと、今後継続してオンラインセミナーを受講していただくことができます。毎月メールでご案内します。（自動配信）ぜひともご登録のほど、よろしくお願いいたします。

## アカウント作成方法

- ①登録ページにアクセス
- ②名前、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
- ③利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上、横のチェックボックスにチェックをする
- ④アカウントを作成する」をクリックする

以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完了メールが届きます。セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどよろしくお願いいたします。

## ログイン方法

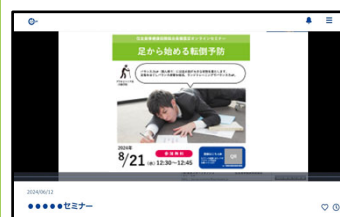
- ①ログインページにアクセス
  - ②登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
  - ③ログインをクリック
- ※パスワードをお忘れになった場合はこちらをクリックして頂き、パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

通常のログイン

直接、視聴ページが開きます

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社スポーツオアシス

担当：健康ソリューション部 mail : [business-solution@sportsoasis.jp](mailto:business-solution@sportsoasis.jp)



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!

## 2024年

## セミナー内容

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

8月21日（水）



## 足から始める転倒予防

バランス力UP（踏ん張り）には足の指が大きな役割を果たします。足指をほぐしバランス感覚を復活、ランジトレーニングでバランス力UP。

9月18日（水）



## 睡眠の質を高める生活リズム

睡眠のサイクルを理解。睡眠を阻害要因を避け、睡眠を促す要因を実践して、快適な睡眠。

10月16日（水）



## コンビニ食の賢い選び方

品数も豊富、量もコンパクトでとても身近になったコンビニの食事。栄養バランスを考えた選択で健康食生活。

11月13日（水）



## 骨盤底筋群を鍛えて身体メンテナンス

女性は加齢、運動不足、出産などで骨盤底筋群が弱化すると、様々な弊害（排尿機能の低下）が出てきます。手軽にできる骨盤底筋群トレーニング。

12月18日（水）



## 眼精疲労対策

パソコンやスマートフォンの長時間使用などで眼を酷使する生活が日常になっています。眼のケアで疲れ目対策。

## 2025年

## セミナー内容

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

1月15日（水）



## 体を温める食事で免疫力アップ

からだを温めると血流が促進され免疫細胞の働きが良くなり、免疫力がアップすると言われています。体を温める食材で免疫力アップ。

2月12日（水）



## 50代から始めるアンチエイジング生活

中高年からの健康力を維持には、筋力・バランス力・持久力などが必要。運動日誌を活用しての忘れ対策。

3月12日（水）



## 自分で出来る骨盤調整

骨盤の歪みは肩こりや腰痛の原因になったり代謝機能が低下したりします。セルフストレッチで骨盤周りの筋肉の柔軟性を高めたり緊張をほぐしましょう。

4月16日（水）



## 腸内環境整備（腸活）

腸内環境を整えて免疫機能強化！健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。

5月14日（水）



## 30代から始める”更年期”メンテナンス

更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。

6月18日（水）



## 勤務中でも簡単にできる肩こり対策

肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。

7月16日（水）



## 夏バテ対策の賢い水分補給

「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。