

無料！

健康・介護・子育て支援教室をLive配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【正しい姿勢コース】

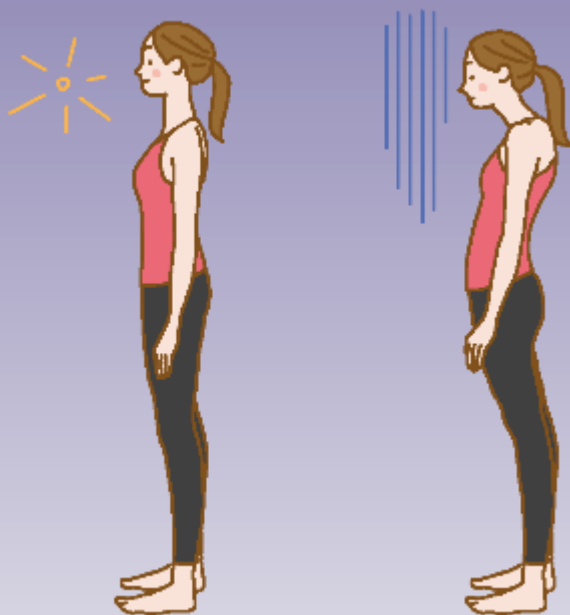
悪化した姿勢が原因かも

正しい姿勢で 健康対策

**Live
配信型講座**

**2025年
8月23日
AM10時～**

※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



講座のポイント

慢性的にお身体に不調がある方は姿勢に問題があるかもしれません。
症状から、考えられる姿勢の問題点を確認し、予防法を学びます。

日時

**2025年8月23日(土)
午前10時00分～午前11時40分**

【講師プロフィール】

昇 寛 氏

天理大学 人文学部 社会福祉学科 特任教授 理学療法士

■「正しい姿勢」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	正しい姿勢とは	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	よい姿勢とは	●よい立位姿勢とは ●よい座位姿勢とは
	悪い姿勢の方によくある動作の習慣	●立ち上がり方 ●座り方 ●予防法
	こんな症状の方はいませんか	●慢性的な肩こりの方 ●慢性的な腰痛の方 ●慢性的な膝痛の方
	質疑応答	

- ・ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
- ・その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンラインLIVE配信型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、郵送またはメールで下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2025年8月8日（金）到着分まで
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	[申込・問合せ]	イノアック健康保険組合 〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号 TEL：052-855-2550 内線：6290 E-mail: kenpo@inoac.co.jp

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「正しい姿勢」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
Eメールアドレス					
当日聞いて みたいこと					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

イノアック健康保険組合