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。

【腹周り特化型エクササイズコース】

いつでもどこでもエクササイズを日常に取り入れよう！
たったこれだけのことでカラダが変わる！？

お腹周りのエクササイズ

Live配信型教室

2025年
10月25日
AM10時～

健康づくりのための、
お腹周り特化型
エクササイズ

※椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。
※一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう！

講座のポイント

気になるお腹周り、、、どんな運動がカラダの改善に効果的でしょう？
それぞれのお腹周りのタイプ別の原因と対策を紹介します。
そのうえで、腹筋の使い方と有酸素運動を実際にその場でやってみます。

日時

2025年10月25日(土)
午前10時00分～午前11時20分

【講師プロフィール】
殿塚 有希子 氏
健康運動指導士

■「腹周り特化型エクササイズ」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
導入	●本セミナーのポイント　●講師の自己紹介
はじめに	●運動を行う際の注意点
運動の役割 **必要性**	●運動の大切さ、効果を知る
【実技】 **お腹周りのタイプ別原因と対策**	●自分のカラダの状態を知る ・あなたのお腹はどのタイプ？ 上腹部ポッコリ型　下腹部ポッコリ型　浮き輪型　カチカチ過緊張型
【実技】 **お腹周りのタイプ別運動法**	●運動の種類、タイミング、強度 ・何を？　いつ？　どのくらい？ ストレッチ　筋力トレーニング ●日常生活にエクササイズを取り入れよう ・腹筋は鍛えるのではなく**使うのです！**　・ぎっくり腰や慢性腰痛など予防しよう！ ・身近な用具を利用して（タオルなど）
【実技】 **脂肪燃焼エクササイズ**	●脂質異常症の予防・改善運動 ・リズムに合わせて有酸素運動＋筋力トレーニング
まとめ・質疑応答	●いつでもどこでもエクササイズを取り入れよう！

※　椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。
※　一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう！

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10月13日（月）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、高額の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 ： 「腹周り特化型エクササイズ」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