

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

エクササイズ  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
毎日続けて健康を手に入れる

## 自宅や職場で続ける エクササイズ

体を動かして、健康ライフを身に付けるために

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



### 講座のポイント

#### ◆生活改善のための、続けるエクササイズ

新型コロナウイルス感染拡大を契機に在宅ワークが増えてきた昨今、通勤時間や移動時間がなくなってこれまで以上に身体を動かす機会が減少している人も少なくないでしょう。

また、座ってばかりの生活も、病気になりやすく、身体にも悪い影響を及ぼします。

ある日本の研究によると、感染症以外の死亡原因で、「喫煙」「高血圧」に続いて「身体不活発」が第3位という結果も出ています。

このオンライン講座では、自宅や職場で隙間時間にできる運動を、動画を見ながらインストラクターと一緒に身体を動かします。

【講師】 殿塚有希子氏（健康運動指導士）

## ■「エクササイズ」オンライン版カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
体を動かす意義	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の種類</li> </ul>
一緒にやってみよう① ストレッチ運動 (柔軟運動)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体伸ばし</li> <li>・肩甲骨ほぐし</li> <li>・股関節周り、体幹ほぐし</li> <li>・足首、腕ほぐし</li> <li>・もも裏ほぐし</li> </ul>
一緒にやってみよう② レジスタンス運動 (筋肉トレーニング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下腿、大腿部、臀部</li> <li>・下肢、体幹</li> <li>・バランス</li> <li>・大腿後面</li> </ul>
一緒にやってみよう③ 有酸素運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●期待できる効果</li> <li>・生活習慣病予防</li> <li>・心肺機能、全身持久力の向上</li> <li>・肥満の予防・解消</li> <li>・心血管疾患リスクファクターの改善 等</li> </ul>
一緒にやってみよう④ コンディショニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体の緊張をほぐす、リラクシング運動</li> </ul>

### ※注意

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料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環境でご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

お申込み時にご登録いただいた個人情報は、講座の教材と視聴に必要なID/パスワードを発送するため、健康・介護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。