

ダイエットの正解教えます！中野ジェームズ修一先生に教わる

「ダイエットのうそ？ホント！」

あなたのダイエットに関する知識、アップデートされていますか？

近年、健康への関心の高まりから研究の進歩がめざましく、少し前の知識や常識はすでに非常識になっているかも知れません。

頑張っているダイエットの結果がなかなか出ないのも、やり方が間違っているのかも。

今回のウェビナーで、中野ジェームズ修一先生に最新のダイエットに関する正しい知識を教えて頂き、効果が実感できるダイエットへアップロードしていきましょう。座学の後には、効果的なトレーニングを先生と一緒に実習してみましょう！

日時	2023 年 12 月 9 日（土） 09:00～10:15
対象者	N E C 健康保険組合の被保険者・被扶養者（ご本人・ご家族）
費用	無料
定員	リモート 300 名
参加申込方法	以下のURLの参加申し込みフォーム（Microsoft Forms）でお申込みください。

【申込URL】 <https://forms.office.com/r/fUP70c36FJ>

【申込期間】 2023 年 11 月 20 日（月）～11 月 30 日（木）

※定員を超過した場合、抽選となる場合があります。

※当選者へメールにてご連絡させていただきます。

※Zoom URL は後日、事務局よりご連絡いたします。

主催 日本電気健康保険組合

問い合わせ先 日本電気健康保険組合 保健事業グループ

内線 8-185-220 外線 03-3461-9372 (平日 10:00～12:00 13:00～16:00)

●動きやすい服装でご参加ください。

室内でも熱中症になることがあります。水やスポーツドリンクのご準備をおすすめします。

●参加後、アンケートにご回答をお願いします。

●本セミナーのアーカイブ映像は12月下旬よりNECけんぽHPにて公開します。

●当日、急な疾患等で講師が出演不能となった場合や、機材・回線にトラブルが発生した場合などは、やむを得ず中止とさせていただくことがございますので予めご了承ください。その際、代替開催の有無などについては改めてご連絡いたします。

～中野ジェームズ修一氏 プロフィール～

アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士として、運動の大切さを広める活動を行っている。著書は100冊以上。世界一受けたい授業等にも出演。

卓球の福原愛さん、プロランナー神野大地さんをはじめ多くのトップアスリートやチームのトレーナーを歴任。2014年からは青山学院大学駅伝部のトレーナーも務めている。

東京神楽坂にある会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」で一般の方やアスリートを指導。「科学的根拠に基づき、必ず結果を出す」が合言葉で熱意のある指導を常に心がけている。



以 上