

何もしないと年1%ずつ減少?!

中野ジェームズ修一先生と学ぶ 『筋肉量を減少させない生活』

筋肉量は20～30代をピークに特に下半身を中心に低下していき、30代以降何も運動しないと年1%ずつ減少していくそうです。

昨今、私たちの生活はテレワークなどの影響で日常の運動量が減少しています。何もしないでいると、どんどん筋肉量は減少していき、年齢とともに自分の力で動くことが困難になっていってしまうかもしれません。

今回のウェビナーで、中野ジェームズ修一先生と一緒に『筋肉量を減少させない生活』を学び、将来後悔しないからだを作っていきましょう。

座学の後には、昨年4月公開した動画&5月のウェビナーでご紹介し、動画は70,000回も再生して頂いている大好評の「NECけんぼ体操(循環系ストレッチ)」(<https://www.neckenpo.or.jp/neckenpo-empower-clinic/>)の強度UPバージョンを先生と一緒に実習します。

日時 2024年3月2日(土) 09:00～10:15

対象者 NEC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/7stQSLU5A8>

【申込期間】 2024年2月13日(火)～2月26日(月)

※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。

※ZoomURL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3月下旬よりNECけんぽHPにて公開します。

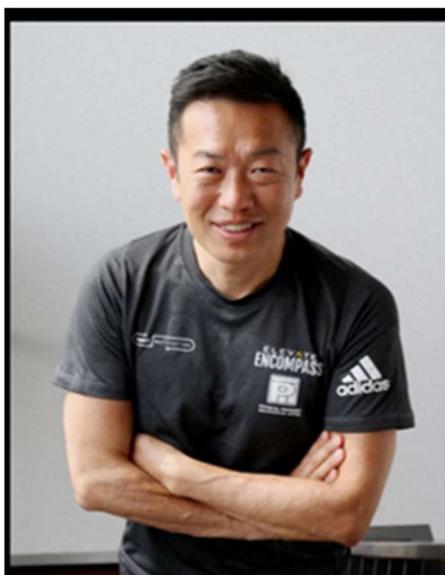
●当日、急な疾患等で講師が出演不能となった場合や、機材・回線にトラブルが発生した場合などは、やむを得ず中止とさせていただく場合がございますので予めご了承ください。その際、代替開催の有無などについては改めてご連絡いたします。

～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。TV番組「世界一受けたい授業」、「趣味どきっ!」、「あさイチ」等に出演。

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