

デスクでできる肩こり・腰痛予防



運動系

肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、
筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。
デスクでできる、簡単肩こり解消エクササイズを
お伝えします。



2025年

6/18 (水) 12:30~12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



<https://x.gd/Sv4AX>

講師紹介

セミナー講師：堀越 準矢 ほりこし じゅんや
イタリアンシェフから管理栄養士に転身。企業の保健指導に携わる。
また、健康運動指導士としてパーソナル運動指導に従事。
実践的栄養&運動に高評価をいただき、企業の特定保健指導で活躍。
丁寧で分かり易い指導で各方面で高評価をいただいています。
またダイエット・コンディショニング指導も高く評価されています。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部
mail: business-solution@s-renaissance.co.jp

主催：健康保険組合連合会・近畿ブロック（担当：京都連合会）

アカウント作成方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



名前*

名前

ご所属の健康保険組合 (例：●●健康保険組合)

ご所属の健康保険組合 (例：●●健康保険組合)

メールアドレス*

メールアドレス

パスワード*

パスワード

☐ 利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

アカウントをお持ちの方はこちら

- ① 登録ページにアクセスする
 - ② 名前、健保組合名、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
 - ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
 - ④ 「アカウントを作成する」をクリックする
- 以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完メールが届きます。

セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

※ パスワードをお忘れになった場合

- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

