

# 30代から始めたい骨粗鬆症予防



婦人科系  
男性も視聴可

骨は体を支え、動かす大切な役割を担っています。女性は18歳、男性は20歳頃に最大骨量に達し、40代頃から骨密度の減少が始まります。骨が弱くなると骨折しやすくなりQOLの低下にも繋がります。骨密度を維持・上昇させるための食事や運動生活習慣のポイントをお伝えします。



2026年

**3/18** (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



URL : <https://x.gd/Sv4AX>

## 講師紹介

セミナー講師：青木 実夏子 あおき みかこ

ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、BESJマットピラティスインストラクター等の多数の資格を保持。身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う「からだ整備」が人気。



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](mailto: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、ご登録完了メールが届きます。  
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

