健康保険組合連合会・近畿ブロック様限定オンラインセミナー

「Let’s 80GO運動！」
ロコモ、フレイルを予防しよう！



プラチナシニア系
（介護予防）

メタボリックシンドロームの概念は浸透しているにも関わらず、ロコモティブシンドロームやフレイルは知らない方が多いです。フレイルの概念の中にロコモはある為、日本整形外科学会が提案している「80歳でも自分で動けるからだ」を目指すために必要な知識を身につける内容です。



2026年
12/16（水）12:30～（約15分）

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://one-stream.io/join/user/fc12991d-c049-4ab0-882c-638def4761de

講師紹介



セミナー講師：青木　実夏子

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

主催：健康保険組合連合会・近畿ブロック（担当：京都連合会）

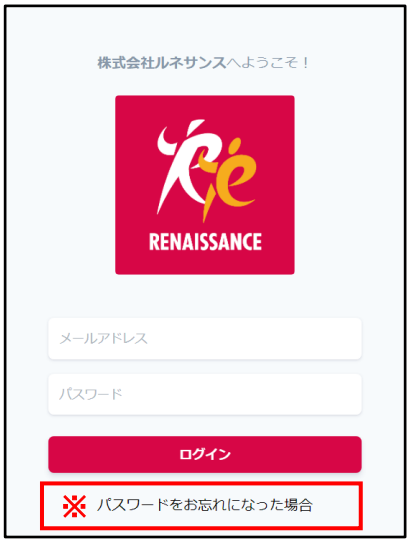
アカウント作成方法



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



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

