

今年も開催決定！

令和7年度 健康セミナー



申込開始 9月1日～

視聴期間 10月1日～12月31日

POINT

- 期間内であればいつでも動画を視聴できる **オンデマンド形式**
- 視聴料金 **無料**
- **3種類**のセミナー内容
- 支部でも！個人でも！好きな場所で視聴可能

ぜひ支部例会等や個人の健康のためにお役立てください！

9月以降に
組合ホームページの
【新着情報】等に
詳しい内容を掲載予定！

過去の健康セミナーの様子

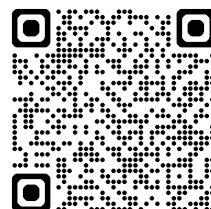


新潟県新入会員研修



本庄支部例会

組合ホームページ
QRコード





講師 | 吉澤朋子

最近よくつまづくなあ…転倒から身を守る体づくり

- ・何秒できる？片脚立ちチェック
- ・あなたの転ぶ原因は？
- ・実践！転ばないための筋トレ

視聴時間：60分

TANITA
Healthy Habits for Happiness

① 今日から実践！ヘルシーレシピのコツ

- ・レシピづくりのコツや、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント等をご紹介します！
- ・気軽にはじめられるヒントが詰まっています。

視聴時間：50分



② 仕事効率をアップさせるための食事術

- ・現代のビジネスパーソンが知っておきたい食事のタイミング等仕事効率を高める食事法をお伝えします。
- ・ビジネスシーンを想定したクイズなど、今日から使える実践的な講座です！

視聴時間：30分



講師 | 株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士／保健師

関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町4-376-1
TEL：048-631-2211（音声案内：3） FAX：048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。