

無料！

健康・介護・子育て支援教室をLive配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【腹周り特化型エクササイズコース】

いつでもどこでもエクササイズを日常に取り入れよう！
たったこれだけのことでカラダが変わる！？

お腹周りのエクササイズ



**Live
配信型教室**

**2025年
10月25日
AM10時～**

健康づくりのための、
お腹周り特化型
エクササイズ

※椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。
※一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう！

講座のポイント

気になるお腹周り、、、どんな運動がカラダの改善に効果的でしょう？
それぞれのお腹周りのタイプ別の原因と対策を紹介します。
そのうえで、腹筋の使い方と有酸素運動を実際にその場でやってみます。

日時

**2025年10月25日(土)
午前10時00分～午前11時20分**

【講師プロフィール】

殿塚 有希子 氏

健康運動指導士

■「腹周り特化型エクササイズ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	はじめに	●運動を行う際の注意点
	運動の役割 必要性	●運動の大切さ、効果を知る
	【実技】 お腹周りのタイプ別原因と対策	●自分のカラダの状態を知る ・あなたのお腹はどのタイプ？ 上腹部ポッコリ型 下腹部ポッコリ型 浮き輪型 カチカチ過緊張型
	【実技】 お腹周りのタイプ別運動法	●運動の種類、タイミング、強度 ・何を？ いつ？ どのくらい？ ストレッチ 筋力トレーニング ●日常生活にエクササイズを取り入れよう ・腹筋は鍛えるのではなく使うのです！ ・ぎっくり腰や慢性腰痛など予防しよう！ ・身近な用具を利用して（タオルなど）
	【実技】 脂肪燃焼エクササイズ	●脂質異常症の予防・改善運動 ・リズムに合わせて有酸素運動＋筋力トレーニング
	まとめ・質疑応答	●いつでもどこでもエクササイズを取り入れよう！

※ 椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。
※ 一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう！

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンラインLive配信型講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 健保組合ホームページ 健康・介護・子育て支援教室 ページ https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp Web申込フォームより必要事項を入力のうえお申込みください。お申し込み後、事務局より動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をメールでお送りいたします。
	【問合せ】	TOPPANグループ健康保険組合 健康・介護・子育て支援教室担当 TEL 03-3835-6709 メールアドレス kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。