

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。

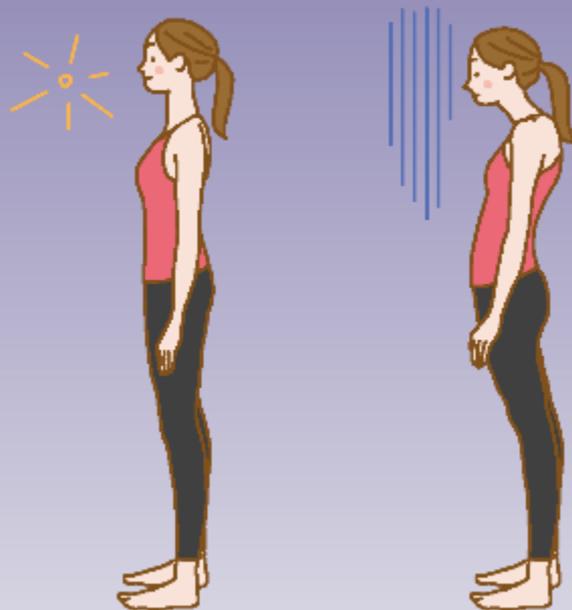
【正しい姿勢コース】

悪化した姿勢が原因かも

# 正しい姿勢で 健康対策

Live  
配信型講座

2025年  
8月23日  
AM10時~



※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。  
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

## 講座のポイント

慢性的にお身体に不調がある方は姿勢に問題があるかもしれません。症状から、考えられる姿勢の問題点を確認し、予防法を学びます。

日時

2025年8月23日(土)  
午前10時00分~午前11時40分

【講師プロフィール】

昇寛氏

天理大学 人文学部 社会福祉学科 特任教授 理学療法士

TOPPANグループ健康保険組合

## ■「正しい姿勢」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	正しい姿勢とは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
	よい姿勢とは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よい立位姿勢とは</li> <li>●よい座位姿勢とは</li> </ul>
	悪い姿勢の方によくある動作の習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立ち上がり方</li> <li>●座り方</li> <li>●予防法</li> </ul>
	こんな症状の方はいませんか	<ul style="list-style-type: none"> <li>●慢性的な肩こりの方</li> <li>●慢性的な腰痛の方</li> <li>●慢性的な膝痛の方</li> </ul>
	質疑応答	

- ・ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
- ・その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	[申込・問合せ]	TOPPANグループ健康保険組合 健康介護教室担当 住所：〒110-8560 東京都台東区台東1-5-1 TEL：03-3835-6709 FAX：03-5816-6470 E-mail: <a href="mailto:kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp">kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp</a>
		TOPPANグループ健康保険組合のホームページ <a href="https://www.toppankenpo.or.jp/">https://www.toppankenpo.or.jp/</a>

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。