



みんなでからだを動かそう

1 オフィスで出来る椅子に座ったストレッチ

2 オフィスで立って行うストレッチ

3 オフィスで椅子に座ってできる体力づくり



社内における研修の合間や休憩時間に、からだを動かしてリフレッシュしてみませんか。
肩こり・腰痛の解消、転倒予防につながるストレッチやエクササイズを紹介します。

WEB
無料配信

配信開始 2023年 6月12日(月) 10時～

対象 会員限定 視聴時間 各約10分

視聴方法

パソコン、スマートフォン、タブレットで
右記の二次元コードか、以下 URL から
視聴ページへ進んでください。
視聴には会員番号が必要です。
会員番号は会員証兼保険証券または
会員証兼保険契約更新証でご確認ください。



URL

https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/seminar_present/

あんしん財団 セミナー



ご利用にあたってのお願い

- 視聴時の通信料は視聴者負担となります。
- 本映像および音声を複製し利用（SNS等へのアップ・配信など）することを禁止します。
- 当動画の著作権は一般財団法人あんしん財団が保有しております。私的使用その他法律によって明示的に認められる範囲を超えて、これらのコンテンツを無断でコピー・加工・配布することは法律により禁止されています。
- 視聴推奨環境については、事前にご確認ください。

お問合せ先

一般財団法人あんしん財団 お客様サービス事業部
<https://www.anshin-zaidan.or.jp/>
TEL: 03-5362-2325 受付時間 9:00～17:30(土日祝日は除く)