ミスポーツクラブ、オリジナル

【配信動画一覧】

癒し&リフレッシュセミナー / 約30分

私たちは、複雑化する社会の中でストレスを抱えながら生活しています。 本セミナーでは、ストレス自己チェックにより、ストレスに気づき、様々な対処 法を体感いただきながら、ご自身に合った解消方法を見つけていただきます。

肩こり改善セミナー / 約15分

パソコンやスマートフォンの長時間利用により、目や肩に痛みや違和感を 訴える方が増加しています。本セミナーでは肩こりのメカニズムを学び、 日常生活での注意点をご紹介します。また、疲労軽減のために手軽に できるエクササイズも習得していただきます。

目の疲れ対策セミナー / 約15分

目の疲れなどのトラブルを訴える方が増加しています。本セミナーでは目の 疲れのメカニズムを学び、疲労軽減のためのセルフマッサージなどを紹介 いたします。

ヨガ / 約30分

ゆったりとした呼吸法とヨガのポーズで、心と身体のバランスを整えます。 初めての方でも気軽にご参加いただけるよう、無理なくできるポーズを中心 とした構成で、年齢や性別に関係なく親しんでいただけるプログラムです。

腰痛予防セミナー / 約15分

重量物の取扱い作業、同一姿勢での長時間作業、不自然な姿勢を伴う 作業などでは、疲れや血行不良により腰痛が出やすくなります。本セミナー では腰痛のメカニズムを学び、日常生活での注意点や疲労軽減のために 手軽にできるエクササイズをご紹介します。

: ストレス対策

:運動機能遭進

■: 5兆20元/5兆5第

【配信期間】

2024年10月21日(月)≈2024年11月20日(水)

【対象者】

旭化成健康保険組合加入者およびそのご家族

【動画視聴方法】

(1)下記URLをブラウザに入力するか、QRコード読み込んでクラストリーム視聴ページを開きます。

https://v.classtream.jp/konamisports_corporate/#/login



(2)ユーザーIDとパスワードを入力してログインします。



ユーザーID

KSP0036

パスワード

RJ3GYmHH36

パソコン、スマートフォン、 タブレットなどで視聴可能!





(3)視聴したい動画を選択します。動画検索やカテゴリー等からも選択できます。

参加にあたってのお願い
セミナーの録音、録画、撮影等は固く禁止しております。マナーを守ってご視聴ください。

【お問い合わせ先】

旭化成健康保険組合 【電話】0982-22-2940 【フリーダイヤル】0120-290-053

受付時間:9時~16時 ※12~13時、土日祝日除く

【動画に関するお問い合わせ先】

コナミスポーツ株式会社 法人営業部 井上

電話: 03-6867-0935 (平日 09:00 ~ 18:00) / メールアドレス:iy.77422@konamisports.com