

一般財団法人 関西労働保健協会

第116回 健康セミナーのご案内

(オンデマンド配信) 配信期間:2022年8月1日(月)~8月15日(月)

テーマ「with コロナを乗り切るために」

コロナ禍において人との接触や外出が減り、運動不足の長期化による影響から健康二次被害が社会問題となっています。(スポーツ庁発表) 運動不足は筋力の低下、関節の柔軟性が失われ、腰痛や肩こり、肥満や疲れやすい体になります。

そこで今回の健康セミナーでは、テレビやラジオなどのたくさんのメディアに出演され、運動指導歴30年と経験豊富なパーソナルトレーナーとしてご活躍されている、株式会社ウェルネス&スマイル代表の、小林素明先生に、「パーソナルトレーナーがお薦めする!~コロナ禍でなまった身体を健康に。効果的な筋トレエクササイズ~」と題してお話しいただきます。

運動不足解消のためには、どのようなエクササイズから始めれば良いのか?効果的に筋肉を鍛え体力アップする方法は何か?を知ることで、安全で無理がなく、長く運動を続けることができ、ストレス解消、若々しい体を目指すことができます。

講演では、ストレッチや筋トレエクササイズの実習も交えながら説明いただいていますので、大変わかりやすくなっております。

withコロナを乗り切るために、運動不足を解消し、心身ともに健康的なライフスタイルを送りましょう!

演題：パーソナルトレーナーがお薦めする！

~コロナ禍でなまった身体を健康に。

効果的な筋トレエクササイズ~

株式会社ウェルネス&スマイル 代表

小林 素明 先生

尚、今回の健康セミナーはオンライン形式で開催され、期間限定でご視聴いただけます。

【申込方法】

ホームページ(<http://www.krk-osaka.or.jp/>)の「健康セミナーのお知らせ」から、申込フォームに必要事項を入力して送信後、視聴ページに必要なアカウントとパスワードを自動返信いたします。

関西労健

検索