

# 健保連大阪連合会主催 『健康セミナー(オンデマンド配信)』のご案内

テーマ      ”まだ大丈夫”と思った今がはじめどき！  
                 ー未来の自分を守る生活習慣ー

- ①なぜ、フレイル対策が必要？(約20分)
- ②そもそもフレイルって何？(約13分)
- ③運動って大切ですよね？(約17分)
- ④どうすれば運動を続けられます？(約20分)

講師          筑波大学人間系 教授 山田 実 氏

配信期間    令和7年10月28日(火) 13時まで

対象          ①健保組合の被保険者、家族  
                 ②事業所の保健担当者、福利厚生担当者、保健師・看護師

申込み      別紙申込書に必要事項をご記入のうえ、大阪機械工具商健康保険組合まで  
                 FAX(06-6533-0216)にてお申し込みください。

健康保険組合で確認後、申込書記載のメールアドレスへ 動画URL  
を送信させていただきます。

※講演動画等の著作権・肖像権は、健保連大阪連合会または講師に帰属します。

当該動画等を、権利者の許可なく第三者へ提供することは認められておりません。