

- ☐ 普段おこなっている運動前後のセルフチェックをしたい方
- ☐ 自粛生活やテレワーク、多忙等により運動時間を確保できない方
- ☐ 運動習慣が定着しづらい方

動きたくなる心 と動ける体

～運動習慣は防衛体力を高めることを知っていますか～



■講師

東京医科大学八王子医療センター
糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士

あまがわ としひろ

天川淑宏 先生

【プロフィール】 理学療法士、健康運動指導士

1979年 早稲田大学 社会科学部卒業
1979年 西武鉄道株式会社西武スポーツ事業部入社
1988年 朝日新聞社関連事業スポーツ事業開発運営を担当
1992年 体力総合研究所 運動療法室長就任
2003年 東京医科大学八王子医療センター糖尿病・内分泌・代謝内科着任
2004年 学校法人医学アカデミー理学療法学科卒業

■視聴方法：動画配信約60分（都合の良い時間に繰り返し視聴可能です）
パソコン、スマートフォン等のインターネット環境が必要です。

■視聴期間：令和**5**年**3**月**1**日(水)正午～令和**5**年**3**月**22**日(水)17時

■対象：組合員及びその家族

■参加費：無料 ※視聴にかかる通信費等は視聴されるかたの負担となります。

■申込期間：令和5年1月5日（木）～2月24日（金）

■申込方法：「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」にログイン後申込みください。

①「マイヘルスウェブ」へログインしてください。



スマートフォンの方はこちら



パソコンの方は
出版健康ホームページの
マイヘルスウェブバナーから

②「健康セミナーの申込みはこちらをクリック」
バナーを選択すると申込画面にすすみます。

