

「Let's 80GO運動！」 ロコモ、フレイルを予防しよう！



プラチナシニア系
(介護予防)

メタボリックシンドロームの概念は浸透しているにも関わらず、ロコモティブシンドロームやフレイルは知らない方が多いです。フレイルの概念の中にロコモはある為、日本整形外科学会が提案している「80歳でも自分で動けるからだ」を目指すために必要な知識を身につける内容です。



2026年

12/16 (水) 12:30～(約15分)

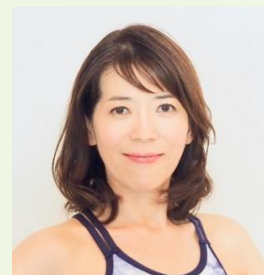
参加無料

視聴するにはアカウント登録が必要です。
アカウント登録の方法は、
ご加入の健康保険組合に
お尋ねください。

講師紹介

セミナー講師：青木 実夏子

ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、BESJマットピラティスインストラクター等の多数の資格を保持。
身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う「からだ整備」が人気。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部

mail: business-solution@s-rennaissance.co.jp

主催：健康保険組合連合会大阪連合会