



第14回中電グループファミリーフェア オンライン健康セミナー



・イベント後のアンケート回答者へ

Dep Up ポイント**500pt**プレゼント
(中電健保以外の方は歯ブラシ)

・エントリー時に事前質問を受付しております
イベントで採用された方には
さらに**200pt**プレゼント

〈日 時〉 11月30日(土)

① 10:00~10:40 ② 14:00~14:40

〈申込方法〉 QRコードよりお申込みください

申込期限は11月15日(金)※申込多数の場合は先着順



〈内 容〉 ◎『カンタン! 筋トレ』 ~健康で丈夫なからだをつくろう~ 10:00~10:40

子供から大人までできる簡単筋トレ(体感トレーニング)を実践して丈夫なからだづくりを目指しましょう。体幹が強くなると姿勢が良くなり、ポッコリお腹にも効果的! からだの気になる部分に効果的な筋トレや、自宅にあるものを使った簡単筋トレをご紹介します。運動不足を感じている方にもおすすめです。

◎『姿勢改善ピラティス』 ~ゆがみを整え全身キレイに!~ 14:00~14:40

ピラティスは、誰でも気軽に取り組むことができるエクササイズです。骨格や姿勢の歪みを整えながらインナーマッスルや体幹を鍛え、健康的でキレイな身体づくりを目指します。また、深呼吸をしながら身体を動かすことで、自律神経の働きが整い、リラックス効果も! 姿勢改善効果もあり、成長期のお子様の骨格の発育やバランスの向上にもつながりますので、親子での参加もおすすめです。