腸内環境を整えて免疫強化！

栄養系

健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、
病気や感染症に対する抵抗力を高めます。
このセミナーでは、腸内環境を整えるための
食事のポイントをご紹介します。

2025年

4/16（水）12:30～12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします

URL：https://x.gd/ZGpVS

講師紹介

セミナー講師：望月　沙紀　もちづき　さき

管理栄養士/ヨガ講師
さいたま市とオンラインを拠点にヨガクラス、食事指導、
セミナー登壇、ＴＶ出演など幅広く活動している。
体と心に活力と癒しを与えてくれる食事とヨガを通じて、
自分を大切にする豊かな時間を提案している。

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-renaissance.co.jp

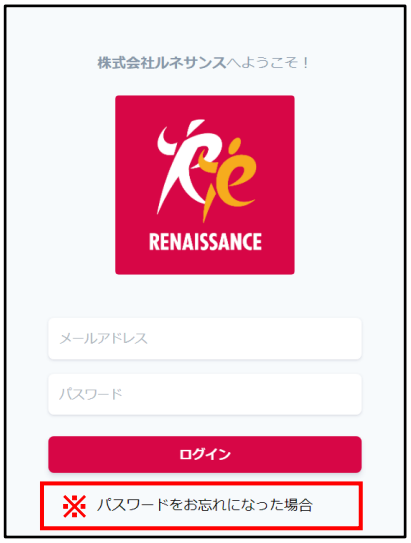
主催：健康保険組合連合会大阪連合会

アカウント作成方法

① 登録ページにアクセスする
② 名前、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
④「アカウントを作成する」をクリックする
以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完メールが届きます。
セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法



① ログインページにアクセス

② 登録済みのメールアドレスと
パスワードを入力

③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます

通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

WEBセミナー

「健康セミナー２０２５」
時間：１２：３０～１２：４５（約１５分）

※見逃し配信は当日より次回開催前日まで

運動系

婦人科系
男性も視聴可

栄養系

プラチナシニア系
（介護予防）

2025年	セミナー内容
４月１６日（水）	**腸内環境整備（腸活）** 腸内環境を整えて免疫機能強化！健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。 このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。
５月１４日（水）	**30代始める”更年期”メンテナンス** 更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。 更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。
６月１８日（水）	**勤務中でも簡単にできる肩こり対策** 肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。 デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。
７月１６日（水）	**夏バテ対策の賢い水分補給** 「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

8月以降は現在作成中となります。
詳細は改めてお知らせいたします。

【主催】
健康保険組合連合会大阪連合会