

筋力低下予防編

# 100歳まで 歩ける体に



オンラインでも分かりやすく楽しい

## ～筋力低下のリスクを知る～

片足立ちで靴下を履く時にふらつかないですか？  
何もないところでつまづいていませんか？

**令和4年9月17日（土）AM10:00～11:30 ZOOM開催**  
(ミーティング入室開始：AM9:30～)

セミナー終了後、約2週間のアーカイブ配信を行います。視聴方法等は開催後に、共済組合ホームページでご案内します。

### 参加無料

- 対象者：組合員及びその被扶養者
- 開催方法：インターネットでライブ配信します。
- 参加方法：チラシに記載のID、URL等からご参加ください。

### こんな情報が 得られます

- ご自身の筋力低下度合いを確認
- 筋力低下がもたらすリスクが分かる
- 筋力低下の予防法が分かる
- アクティブに動ける体を手に入れるためのトレーニング法が分かり実践できる

### ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- マット or バスタオルなど床に敷けるもの
- 水分
- 椅子

動きやすい  
服装で



### カメラオンで楽しく参加！

[ビデオの開始/停止]の隣にある上向き矢印(^)をミーティング中にクリックすると、背景の変更、ぼかしの設定をすることができます。自身のプライベート空間を守ることができるので、安心してご参加いただけます。



ミーティングID、招待URL等については、  
所属所の共済組合担当課にご確認ください。