

無料
配信

公立学校共済組合青森支部の
健康ポイントサイト上で視聴

スポーツクラブネサンスの セミナーを配信中

動画を視聴して
健康ポイント
100pGet!



健康ポイントサイトのトップページに掲載しています。

第2弾

配信期間 令和7年11月27日(木)～令和7年12月27日(土)

マットヨガ

気軽にできるヨガのポーズでカラダを整えましょう。



第3弾

配信期間 令和8年1月5日(月)～令和8年2月5日(木)

スリープタフネスセミナー

睡眠の質を上げるメソッドを習得し、パフォーマンスを向上させましょう。



- 1 健康ポイントサイト内で表示されるこちらへアクセスし、
下記IDとパスワードを入力の上、動画を見る。

各動画視聴につき1回です。

■ ID kourituaomori2510@s-re.co.jp

■ パスワード kourituaomori2510

2

見終わったらポイントGetボタンを押下

押下し申請した分のポイント付与は翌日となります。

ポイント
Get!

視聴方法

健康ポイント



健康ポイントサイトにログ
インしてご視聴ください。



現在提供中の

健康AIアプリ「カロママプラス」

是非、多くの皆さんに体験していただきたいため、

第2回目 募集中 【先着300名】

アプリで
入力すると、
健康ポイントが
もらえます。



なりたい健康が見つかる！ 充実の11コース

パーソナルAIコーチ「カロママ」が、
あなたの健康をサポート！

- ヘルシーダイエットコース ●健康維持コース ●メタボ改善コース
- ロカボコース ●やせ体型改善コース ●健康寿命伸ばそうコース
- 生活習慣改善コース ●ほどよく筋肉&引き締めコース
- マッジョになりたいコース ●産前・産後コース ●食事療養コース



申込方法

詳細は実施要項をご覧ください。

申込締切

12月11日(木)

参加希望者は、次の事項を記載の上メールで申込みしてください。

(1) 組合員番号 (2) 氏名 (3) 所属所名

【申込先メールアドレス】 kikaku_kyosai@pref.aomori.lg.jp

二次元バーコードを
読み取るとメール作
成画面となります。

