



ビデオオンデマンド版  
(45min)

# Renaissance Active Move

## ～運動不足解消メソッド～

テレワークなどにより、運動不足だけではなく、日常生活の活動量も低下しています。そこで、現在の体の状態をチェックし、体を動かすことのメリットをお伝えします。日常生活で取り入れられること、ストレッチ、筋力トレーニングや有酸素運動を実践し、運動不足を解消するきっかけを提供します。

【開催：視聴期間】

2024 年 8月1日(土曜日)～8月31日(月曜日) 24時間対応

【参加場所】

ご自宅、職場等でパソコン、タブレット、スマートフォンから参加(視聴)可能です。 **期間内は何度でもご利用可能です！**

【推奨ブラウザ】 Google Chrome・Firefox・Safari・Microsoft Edge

【服 装】 動きやすい服装

女性の方はパンツスタイルがおすすめです



ビデオレッスン  
のお申込みは  
こちらから♪

「QRコードは(株)デンソー  
ウェブの登録商標です」

【問い合わせ先】 公立学校共済組合 宮崎支部 0985-26-7242