健康保険組合連合会兵庫連合会様限定オンラインセミナー

30代から始める”更年期”メンテナンス

婦人科系
男性も視聴可

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。

2025年

5/14（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/R0fe2

講師紹介

セミナー講師：青木　実夏子　あおきみかこ

ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、
BESJマットピラティスインストラクター等の多数の資格を保持。
身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や
腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う
「からだ整備」が人気。

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

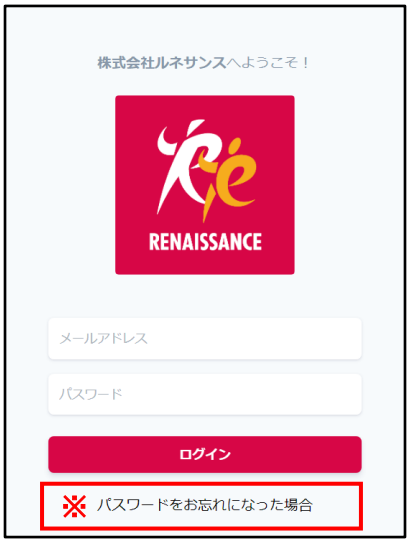
主催：健康保険組合連合会兵庫連合会

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