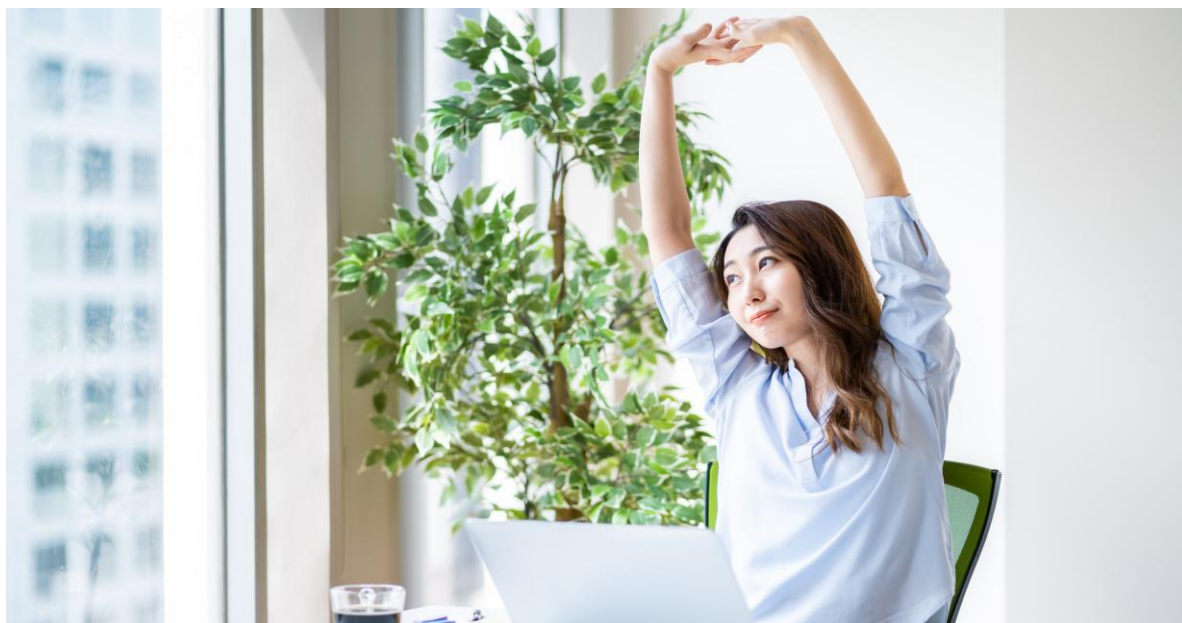


# デスクでできる肩こり・腰痛予防



運動系

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。



2025年

**6/18** (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：堀越 準矢** ほりこし じゅんや  
イタリアンシェフから管理栄養士に転身。企業の保健指導に携わる。  
また、健康運動指導士としてパーソナル運動指導に従事。  
実践的栄養&運動に高評価をいただき、企業の特定保健指導で活躍。  
丁寧で分かり易い指導で各方面で高評価をいただいています。  
またダイエット・コンディショニング指導も高く評価されています。



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](mailto: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

株式会社ルネサンスへようこそ！



名前\*

メールアドレス\*

パスワード\*

利用規約・プライバシーポリシーに同意

[アカウントを作成する](#)


[アカウントをお持ちの方はこちら](#)

- 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、ご登録完了メールが届きます。  
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

株式会社ルネサンスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

[ログイン](#)

※ パスワードをお忘れになった場合

- 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

