

動画でいつでも  
簡単に視聴が可能!

# 少しの意識で全然違う! 歩くだけで健康的なカラダに!

普段皆さんが何気なくしている歩行。ただ歩くだけではなく、ポイントを抑えて歩くことで様々な効果があることをご存知ですか?

本セミナーでは歩くことのメリットや、正しい歩き方を座学と実践に分けてお届けする内容となっております。『歩くこと』について学びましょう!

## こんな人におすすめ

- ・運動不足の方
- ・痩せたい方
- ・リフレッシュしたい方
- ・ウォーキングイベントに参加する方

## 講師プロフィール



### 大野 唯花

株式会社パソナ スポーツトレーナー  
パソナグループ THE GYMにおける  
トレーニング指導をはじめ、全国の企業に  
対して運動に関するセミナーやイベントを  
実施。

## ご視聴方法

右記のQRコードを読み取り、ご視聴ください  
パスワード：事業所担当者か健保組合まで  
<https://vimeo.com/770660720>

視聴期間 2022/12/1~2023/10/31



大王製紙健康保険組合