

(公社)武蔵野法人会 吉祥寺北第二支部会員の皆様へ
吉北二支部 7月研修会「オンライン健康セミナー」のご案内

定員280名

新型コロナウイルス感染症による、自粛での巣ごもり・運動不足等でお悩みではありませんか？
支部の仲間「メガロス」ご協力のもと、健康増進のお手伝いを“オンライン”でさせていただきます！

スポーツクラブメガロスプレゼント



オフィスで!
在宅で!



1人で!
みんなで!!

自宅にしながらフィットネス

ライブセミナー(スケジュール・内容)

7月13日(火) 18時00分～19時00分 (18時05分 中村支部長挨拶 18時15分健康セミナー開始)

講座名	内容 (★...運動強度の目安です)
腰痛・肩こり 予防、改善	<p>痛みの原因をご自身で認識&エクササイズ等での改善方法をご案内</p> <p>対象者: 肩こり・腰痛がある方・予防したい方等</p> <p>★★★ : 座学&簡単ストレッチや目の体操</p>



本セミナーでは【ZOOM(無料)】という配信サービスを利用します。

参加時に使用される端末(パソコン・スマートフォン等)で事前にインストール等が必要な場合がございます。

開始10分前から、ZOOMミーティングの【URL】をクリック、
または、【ミーティングID・パスコード】を入力すると、待機室に入室できます。

※7/13のセラライブセミナーにご参加いただいた方の中から
10名様に抽選でメガロス施設利用券をプレゼント!
発表は発送をもってかえさせていただきます。

URL : <https://zoom.us/j/95523063776?pwd=T3NUK1VjUzFheTRNZjNOBEwvNUVTdz09>

◆ミーティングID: 955 2306 3776 ◆パスコード: 180055

見逃し配信 (7/13のセミナー動画の録画を見れます)

閲覧期間 7月17日(土)～7月30日(金) (30分のセミナーアーカイブ動画)

URL : セミナー動画 : <https://vimeo.com/563032547/1c25b2c1cc>



オンデマンド動画

閲覧期間 7月14日(水)～7月27日(火) (10分間のエクササイズ ショート動画)

自宅やオフィスで、お好きな時間にエクササイズ！運動初心者でも安心してできる動画です。

No.	プログラム内容
1	腰痛



No.	プログラム内容
2	肩こり



URL : 腰痛対策エクササイズ 動画 : <https://vimeo.com/562595404/fbeede4d4b>

肩こり対策エクササイズ 動画 : <https://vimeo.com/562584483/1b2a23eb92>

※ぜひ貴社内でも回覧してください。 ※参加の注意事項等は、別途裏面をご確認ください。

メガロスオンラインセミナー 注意事項

この度は、メガロスオンラインセミナーにご参加いただきありがとうございます。
セミナーご参加にあたりまして下記の項目についてご確認をお願いいたします。

■ 確認事項 ■

- ① 本オンラインレッスンを利用する前に、運動をする上で、リスクを高める可能性のある既往歴や現病歴、不定愁訴、腰痛、肩こり、膝痛がある場合にはサービス開始前に必ず、医療専門家と相談の上、ご参加ください。また、ケガ等された場合について、弊社の責めに帰すべき事由がある場合を除き責任を負いかねます。
- ② ご利用には別途通信料金がかかり、セミナーご参加者の負担となります。
通信料金はご利用の通信会社、ご契約の料金プランにより内容が異なりますので、詳細につきましては、パソコン・タブレット・スマートフォンの取扱説明書または契約会社へお問い合わせください。
- ③ 近隣の皆さまへ騒音等（受講音量・エクササイズ中の音や振動）でご迷惑にならないよう、足元にマットを敷くなどし、受講環境に合わせて出来る範囲の運動をお願いします。音や振動など近隣の皆さまとのトラブルについて、弊社では、一切の責任を負いかねます。
- ④ 弊社ネットワーク環境によって音声や画像が乱れる場合もございます。
予めご了承ください。
- ⑤ セミナーはZOOMを使用いたします。
ご参加時は、「会社名+ニックネーム」の記載をお願いします。
- ⑥ 限定オンデマンド動画閲覧について
 - ・ **武蔵野法人会吉祥寺北第二支部の支部会員様のみ閲覧可能となります。**
 - ・ 限定オンデマンド動画 閲覧期間：令和3年7月14日～7月27日。
 - ・ セミナーアーカイブ動画 閲覧期間：令和3年7月17日～7月30日。
- ⑦ メガロスのサイトにおける個人情報の取扱い全般についてはこちらをご参照ください。
<https://www.megalos.co.jp/contents/information/privacy.html>

以上

★その他、ご不明の点がございましたら、武蔵野法人会事務局までお問い合わせください
【法人会事務局】 TEL 0422-51-1441 FAX 0422-55-5544
E-mail mhoujin@jcom.zaq.ne.jp