熊本県看護協会会員のみなさまへ

＼サンプル動画で体験／
『腰すっきりストレッチ 上半身』

ID：kenko@s-re.co.jp
PW：taiken2020

オンデマンド　会員向け健康づくり支援プログラム

不規則で緊張の多い看護職の皆さんが、自宅などでいつでも簡単に、からだを動かすことができるよう、６８のオンデマンドのエクササイズ動画から、お気に入りのものを選んで、無料で利用できます。
視聴方法は裏面をご覧下さい。まずは、サンプル動画を体験して下さい（左上のＱＲｺｰﾄﾞからアクセス）

短時間で
いつでも

簡単！
初心者向け

自宅やデスクで
できる

※ 全68コンテンツ

目的別に合わせて選択できる７シリーズ

※順次、コンテンツ追加予定

①肩こり・腰痛予防　9本

肩こり・腰痛でお悩みの方に
オススメのデスクでできる
ストレッチ映像

②ストレス解消疲労回復　11本

リフレッシュに活用できる
呼吸法等のエクササイズ
映像

③運動不足解消　16本

デスク周辺で簡単にできる、
上半身すっきり＆下半身
すっきりエクササイズ映像

④転倒予防　14本

転ばない体を作るための
トレーニング映像

⑤眼精疲労　5本

眼精疲労予防の
セルフマッサージ、目の周辺
をほぐすストレッチ映像

⑥女性の健康　7本

女性のライフステージ
ごとの健康課題の講話、
リフレッシュの為の
エクササイズ映像

⑦メタボ解消　6本

筋力トレーニングと有酸素
運動を交互に行うことで、
効率よく脂肪燃焼する
トレーニング映像

視聴方法

❶　利用申込

　看護協会のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞの会員の皆様への「会員向けオンデマンドの健康支援プログラムについて」のページの「利用申込」のボタンをクリックして、または次のQRコードからアクセスし、氏名、会員番号、所属を入力して、看護協会に申し込んでください。
　事務局で確認して、ID、パスワードをメールで送信します

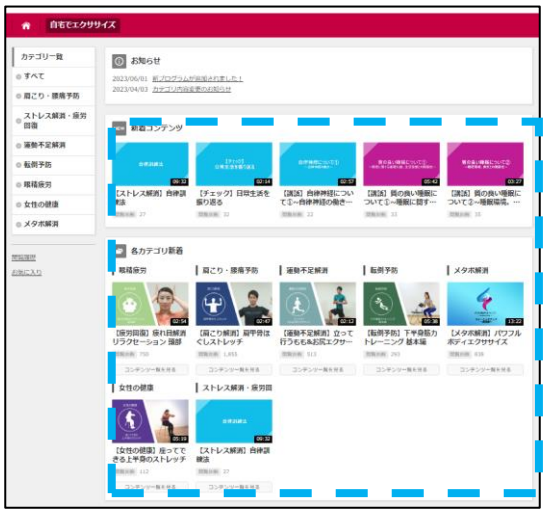
❷ 視聴

　協会のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞの次のボタンをクリックして、又は右のQRコードを読み込んで、１のIDとパスワードを入力して視聴してください。
　（期間中は繰り返し視聴可。

❸ご覧になりたいコンテンツをクリック

スマートフォン

パソコン



＊ご注意＊
・パソコンでの視聴推奨ブラウザは、Google Chrome・Firefox・Safar・Microsoft Edgeです。
・アクセスが集中すると、一時的に動画を視聴しにくくなる場合がございます

お問い合わせ先：熊本県看護協会事務局　鳥井
TEL: 096-369-3203　　e-mail：kna43@pastel.ocn.ne.jp

RENAISSANCE