



受講料  
無料

# 立ち上がれ！座りすぎ改善計画

働く人のための健康づくりセミナー

オンラインセミナーなので自宅でも職場でも受講できます！！

日時 令和5年**3月10日**(金) 14:00～15:00

講師 健康運動指導士 長沼 由紀子氏

申込方法 令和5年2月24日(金)までにQRコードを  
読み取り, 専用フォームにてお申込みください。  
<https://logoform.jp/form/Mx28/208940>



アーカイブ配信あり

セミナー終了後, 2週間程度アーカイブ配信をしますので,  
お好きな時間に受講することができます



長時間座位を続けることで血流や筋肉の代謝が低下し, 心筋梗塞, 脳血管疾患,  
肥満, 糖尿病, がん, 認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。