

# 30代から始めたい骨粗鬆症予防



婦人科系  
男性も視聴可

骨は体を支え、動かす大切な役割を担っています。女性は18歳、男性は20歳頃に最大骨量に達し、40代頃から骨密度の減少が始まります。骨が弱くなると骨折しやすくなりQOLの低下にも繋がります。骨密度を維持・上昇させるための食事や運動生活習慣のポイントをお伝えします。



2026年

**3/18** (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/AWZqg>

## 講師紹介

セミナー講師：青木 実夏子 あおき みかこ



ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、  
BESJマットピラティスインストラクター等の多数の資格を保持。  
身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や  
腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う「からだ整備」が人気。

## 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\*

ご所属の健康保険組合（例：●●健康保険組合）

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、健保組合名、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  
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  
ほどお願ひいたします。

# 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

