



健保チャンネル・ヘルスアップセミナー

全3回シリーズ 第1弾

からだマネジメントセミナー

～生活習慣改善術～

【食事】



【休養】



【運動】



本セミナーの特徴

1

体験型ワーク

効果的な実践方法を
身に着ける！

2

オンライン配信

PC・スマホ・タブレットから
視聴できる！

3

1か月見放題

ご自身のペースで
何度でも視聴できる！

視聴
期間

2026年 **10月1日（木）** ～ **10月31日（土）**

視聴
方法

詳細は、「健保チャンネル」をご確認ください。

健保チャンネルのID/パスワードがご不明な場合は、
ニデック健保にお問い合わせください。

対象

ニデック健保加入の方であれば、どなたでもご視聴いただけます。

委託先：株式会社ベネフィット・ワン / 再委託先：株式会社ルネサンス



視聴後、アンケートへのご協力をお願いいたします。

<https://forms.gle/bDdsfT1DxotPDkxa7>

視聴後アンケート