

2021年4月

イオン健康保険組合加入者様

イオン健康保険組合

イオン元気Upアカデミー 開講！のお知らせ

イオン健康推進室・イオン健康保険組合では、4月1日より1年間「心と身体のすこやかな健康」をテーマに「元気UPアカデミー」を開講します。運動する喜びの体感、行動変容へのきっかけとして頂ければ幸いです。

内容は、約3分～5分の動画によるヨガ(月)・食事(火)・ストレッチ&トレーニング(水)・瞑想(木)・ウォーキング(金)を配信していきますのでぜひ活用ください。(※土・日の配信はありません)

**「イオン元気UPアカデミー」は
YouTubeチャンネルで毎日(月曜～金曜)配信しています。
さっそくクリックして参加しましょう！**

※ページが開いたら「**チャンネル登録**」をクリックしてください。

<https://www.youtube.com/channel/UC8RPq1BKEXzV3ewtrsy7B0A>

イオン元気Upアカデミー

イオン健康保険組合「誰でもカンタン健康ムービー」

