埼玉県
幸手市 Satte City





オンライン個別運動プログラム

選べるコンテンツは1本2～10分程度のため、休憩時間やちょっとした、すきま時間など短時間で無理なく続けることができます。運動・セミナー動画はお仕事や家事の合間に、栄養動画はお食事のご準備の際に、ぜひご活用ください。

【申込期間】2026年8月24日～2027年1月15日
【視聴期間】2026年9月　1日～2027年1月31日

＼あなたに合った動画のアドバイス・継続サポートも行います／

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自宅やデスクでできるストレッチ



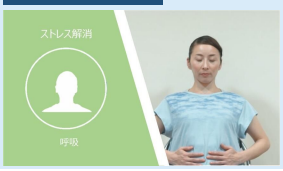
②眼精疲労　3本

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



③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、休養についての講話



④運動不足解消　18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



⑤転倒予防　16本

転ばない体を作るための筋力、バランストレーニング、セルフチェックのご紹介



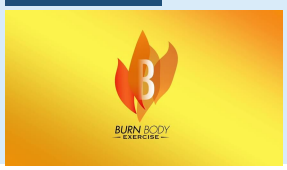
⑥女性の健康　8本

ライフステージごとの健康講話、リフレッシュの為のエクササイズ



⑦メタボ解消　9本

脂肪燃焼エクササイズ
血糖値や中性脂肪など健康指標に関する講話



⑧クッキング　10本

それぞれのカテゴリーを栄養面からもサポートする手軽に作れるレシピ



※コンテンツ動画は、2026年3月時点のラインナップです。ご視聴期間中、一部変更がある場合がございます。ご了承ください。

RENAISSANCE

登録方法は次ページ

視聴方法

❶ 申込み

▼下記のサイトにアクセス

https://form.run/@satte2026vod



❷ 各項目の入力

☑ 個人情報
☑ 事前アンケート
☑ 個人情報取り扱いの同意

❸ アカウント設定

登録のメールアドレスに届く「視聴登録URL」をクリック

☑ お名前・生年月日を入力
☑ ID・パスワードの設定

❹ ログイン

▼下記のサイトにアクセス

https://rena-tv.s-re.jp



③で設定した【ID】【パスワード】にてログイン

＊一度ログインしていただくことで、同じ端末からのログインはID・PWの入力なしでご利用いただけます。
（一定期間ご利用がない場合、再入力が必要となります。）

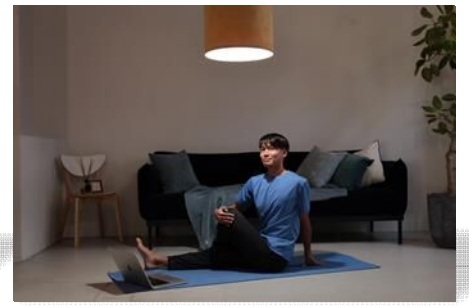
❺ ご視聴になりたいテーマを選択し、視聴スタート！

動画視聴の注意点

◎受講時は体調や周囲の安全性に配慮し、動きやすい服装・適宜水分補給をし、ご受講ください。
◎視聴時の通信料はお客様負担となります。WIFI環境での視聴をお勧めします。
◎オススメ動画・運動のアドバイスを適宜お送りします。no-reply@form.runの受信許可設定をお願いします。







あるこう コバトンALKOO KOBATON ALKOO MILEAGE マイレージ

動画視聴の回数に応じて「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」のポイントが付与されます!!　是非この機会にアプリを登録ください。

https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/



お問合せ先　ルネサンス　地域健康推進部　メール：r-chiiki@s-renaissance.co.jp

埼玉県 幸手市 Satte City

RENAISSANCE