

皆様のヘルシーな生活をサポート



イベント

お悩み相談

健康動画 コラム

Eラーニング



まずは  
登録！



・ALWELサイトに登録をお願いします

[https://houjin.megalos.co.jp/ALWEL01top\\_insurance\\_association/](https://houjin.megalos.co.jp/ALWEL01top_insurance_association/)  
アクセスし、「はじめての方はこちらから」をクリック

・利用マニュアルをご確認ください。



POINT  
01

月1回イベントに  
参加できる！

楽しいリアルイベントや、オンライン  
レッスンイベントなど、ご自由に  
ご参加いただけます！

POINT  
02

お体や運動、栄養に  
ついて相談できる

お悩み ALWELサイトからご相談を  
お寄せください。管理栄養士や  
専門スタッフがお答えします。

POINT  
03

役に立つ健康動画  
コラムが見れる

運動、食事、睡眠など様々な情報を  
発信しております！

POINT  
04

Eラーニングが登場  
研修に使える

Eラーニングを活用し、知識動画や  
理解度テストを研修に活用できます！

# 毎月 多彩なイベントを開催いたします

企業イベントにおススメ チームで歩いて競う

## 街歩きロゲイニング

こまき ひびや ぎんざ とらきょう

4/18 SAT  
14:00-16:00

ALWEL 導入企業従業員の皆様

## オンラインレッスン

### 今月開催!

事前 定員  
予約 無し

4/15(水) 13時~  
※20分間

午後の生産性を高める  
リフレッシュストレッチ

オンラインレッスン  
①途中退室可能です。  
②画面オンでなるべくお願いして

カラダのこと ぜんぶ知ろう

## 健康度チェック測定会

5/15 金 13~17時

すべてを測定!

ロコモ/骨密度/体組成  
カウンセリング/新肩こり腰痛チェック

ココロ落ち着く ひとときを

椅子に座ったままでOK

## マインドフルネス ヨガ

## 役に立つ健康コラムや動画で知識UP!

足の筋力

ストレス

・LIVE

がんの予防は生活習慣から

眼精疲労で困らない

今から出来るロコモ対策

インストラクター  
長谷川

管理栄養士  
加藤

## 困ったらプロに相談してください!

ALWELのサイトの向こう側にて  
皆様のお悩みにお答えする予定のスタッフを紹介します。