

手軽に
楽しく

健康 PLUS + UP セミナー

ぽっこりお腹とさよならしよう!

～わくわくかるやかボディ大作戦～

ちょこっと

毎日続けられる健康ストレッチの実践と太りにくい食事のコツを専門家がご紹介します。気どらない雰囲気で行いますので、ぜひご夫婦、親子、職場の仲間と一緒に参加してください。

健康 PLUS + UP セミナー 実施概要

対象者	●当組合の加入者(組合員とその家族) ●当組合未加入の税理士・職員及びその家族	
日時・場所	日時：平成28年11月6日(日) 9:30～11:30 会場：高崎商工会議所	日時：平成28年11月19日(土) 9:30～11:30 会場：関東信越税理士国保組合保健センター
内容	運動体験 イスを使ったストレッチ体操・お手軽筋力UPを実際に行います。 肩こりや関節の痛みの予防改善・引き締め効果・美脚美尻・代謝促進に効果あり!	健康講話 健診結果の見方・間食の選び方・食事の基本ルールなど。 さらさら血液をつくるための食事のコツをお教えします。

※健康運動実践指導者および管理栄養士が行います。



※お申し込みいただいた方には、別途、通知を送付いたします。
※上記内容は特定保健指導を兼ねています。お申し込みされた方が、特定保健指導に該当する場合は、別途、通知を送付いたします。

申込方法
この国保だよりと同封の別紙「健康 PLUS + UP セミナー申込書」に必要事項を記入し、当組合までFAXまたは郵送でお申し込みください。
申込みメ切は各会場の1ヶ月前までとなっていますので、お早めにお申し込みください。参加者には素敵な景品を差し上げます。
※当日は筆記用具、健診結果、水分補給できる飲み物を持参してください。

費用 **無料**