

測って、動いて、健康チェック!

生活習慣病やメタボ・ロコモの予防のための
第一歩として、今日から始めませんか!?

健康運動
指導士が行う
運動
セミナー

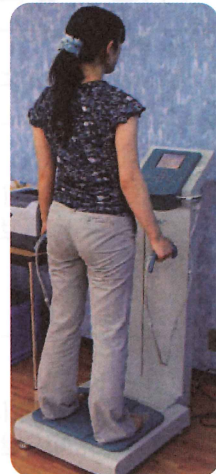
各会場
参加無料!
先着
50名



セミナー
内容

- ◎体成分測定 ◎グループワーク
- ◎実技(ストレッチ・簡単筋トレ等)
- ◎体成分測定結果説明

高い精度で
測定!



STEP
1.

まずは知ることから!

体成分測定器を使って、からだを構成する ①体成分分析 ②筋肉-脂肪
③肥満診断 ④体水分検査 ⑤総合評価などを高い精度で測定します。健診結果
よりも詳細な結果が出ますので、生活習慣病のより一層の改善に役立ちます!

STEP
2.

専門家がアドバイス!

健康運動指導士が、日常でもできるストレッチ、筋トレなどの
簡単な運動を教えます。また、測定結果をもとに、
専門的な立場から改善に向けたアドバイスを提案します。

講師

公益財団法人
福岡労働衛生研究所 健康運動指導士

当日お持ちいただくもの

- 室内用シューズ
(裸足でも可)
- バスタオル

※当日は簡単な運動(ストレッチ・体操等)を
行いますので、動きやすい服装でお越し
ください。

●佐賀会場

11月5日(土)

13:30~16:00 (13:00~ 受付)

会場/ほほえみ館4階 軽スポーツ室
佐賀市兵庫北3-8-36

●武雄会場

11月13日(日)

13:30~16:00 (13:00~ 受付)

会場/北方公民館2階
武雄市北方町大崎2217

※武雄会場の参加の場合は、武雄市が実施する
健康ポイント事業のポイント加算の対象となります。

セミナーのお申込みについては裏面をご覧ください

【主催】  全国健康保険協会 佐賀支部
協会けんぽ

【共催】  武雄市(武雄会場)

「運動セミナー」のお申込みについて

申込み締切

佐賀会場 **10月28日(金)**

武雄会場 **11月4日(金)**

参加を希望される場合は、お電話もしくはFAX・郵送にてお申込みください。

- お申込みいただいた方には、「参加票」をお送りいたしますので、当日ご持参ください。
佐賀会場は11月2日までに、武雄会場は11月9日までにお送りします。
- 申込先着順で受付しておりますので、定員になり次第締切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

お電話の場合

こちらまでお電話ください。

TEL:0952-27-0612

FAX・郵送の場合

下記をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお送りください。

FAX:0952-27-0617

郵送の場合：〒840-8560佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル

参加会場 (参加希望の会場に ☑をしてください)	<input type="checkbox"/> 佐賀会場【11/5(土)】	<input type="checkbox"/> 武雄会場【11/13(日)】
参加予定の方についてお知らせ ください	ふりがな	
	氏名	
	ご加入の健康保険制度 に☑をしてください	<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会 <input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> その他
参加予定の方についてお知らせ ください	ふりがな	
	氏名	
	ご加入の健康保険制度 に☑をしてください	<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会 <input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> その他
参加予定の方についてお知らせ ください	ふりがな	
	氏名	
	ご加入の健康保険制度 に☑をしてください	<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会 <input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> その他
代表者のご住所	〒	
代表者の連絡先	()	

※募集定員の都合上、ご希望者全員のご参加が難しい場合があります。あらかじめご了承ください。また、4名以上参加ご希望の場合は、申込書をコピーしてご利用ください。

お申込み・お問い合わせ先

全国健康保険協会 佐賀支部 企画総務グループ

〒840-8560 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル TEL:0952-27-0612 FAX:0952-27-0617