

令和6年度
第2回

健康づくりセミナー 開催のお知らせ



からだチェック&エクササイズ

今回の「健康づくりセミナー」は、年齢を重ねることによる体の変化を講話で学び、体操の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。

受講後に体操を継続することで、腰痛予防や歩行中の転倒を未然に防ぐための体づくりを目指すセミナーとなっております。ぜひ、ご参加ください。

- プログラム
- ◇講話「転倒予防の必要性」
 - ◇体操の解説と実践
動きの目的、効果、動作のポイントを確認
解説を踏まえた体操の実践
 - ◇セルフ測定の目的説明と実施・記録
 - ①片足立ち上がりテスト
 - ②座位ステップングテスト
 - ◇まとめ<質疑応答>

日時 10月3日(木) 18:30～20:00(受付18:00～)
(プログラム実施時間は18:30～19:30)

会場 東実健保会館6階 大ホール
東京都中央区東日本橋3-10-4

指導運営 (株)ルネサンス

参加資格 当組合の被保険者

募集人数 60名

参加料 無料

申込方法 8月16日(金)から9月20日(金)までに専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。

※申込書は当組合ホームページよりダウンロードできます。

参加決定 応募多数の場合は抽選とし、結果は申込締切後申込者全員へ通知いたします。



★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。
NEWS & TOPICS「イベント」→
「令和6年度 第2回 健康づくりセミナー開催のお知らせ」



問合せ・申込み

東京実業健康保険組合 健康管理課

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

