

令和7年度
第2回

健康づくりセミナー 開催のお知らせ

腸から始める生活習慣改善

今回の「健康づくりセミナー」は、正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で腸活のための食事と運動の行動がとれるようになります。

日常生活を振り返り、腸に働きかける食事・運動習慣の改善方法を実践を通し学ぶことができます。ぜひ、ご参加ください。

プログラム ◇講話「正しい腸活の理解」

◇実技 ストレッチ

●HIITパート筋力トレーニング

●くつろぎパート

◇まとめ<質疑応答>

HIIT
とは?



数分の間に複数の筋トレとインターバルを繰り返すことで、ダイエット効果や体力向上が期待できる運動法です。

日時 10月3日(金)

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18日(月)から9月16日(火)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。

HIITパート 30秒動き、30秒休みます
※休憩中は足踏みしたり、呼吸を整えたりしましょう

①スクワット ②③サイドスクワット ④ランジ



★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7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

