



元気ハツラツ!

健康セミナー

建設職能



参加費

無料

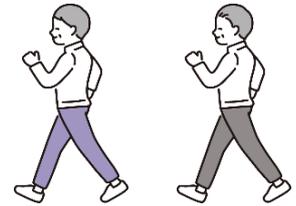
歩いて実践♪今日から始める生活習慣病予防

日時：2025年4月13日（日） 8時30分 開場 （雨天決行）

対象者：当国保加入者 **先着40名**

会場：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

申込み：裏面をご覧ください



参加者には、アルカディア市ヶ谷のレストラン
フォッセで使えるランチ券をプレゼント♪

*ランチ券は4月13日（日）のランチ時間帯（11:00～14:30）のみ使用可能です。

*アルカディア市ヶ谷以外では使用できません。

*1,210円を超過した分については自己負担となります。また、お釣りは出ません。ご了承下さい。

★ 測定会 8時30分～9時30分

InBodyで自分の身体を知ろう!

InBody470（体成分分析装置）で測定し、
見た目ではわからない
筋肉量・脂肪量・筋肉バランスなど
カラダの中身をチェック!



装置に乗って15秒
電極を握るだけ!

★ ご講演 9時40分～



健康運動指導士の寺田先生より、
「歩いて実践♪今日から始める生活習慣病予防」をテーマに、健康についてご講演していただきます。

ナップアウトドスポーツ株式会社
代表取締役
健康運動指導士
寺田 憲生（てらだ のりお）先生

測定は裸足で行います。ストッキング等の着用はお控えください。また、講義後に野外でウォーキングを行いますので、スカートやヒールのある靴は避け、動きやすい服装・履物でご参加ください。（雨天の場合はウォーキングを室内プログラムに変更します）

FAXでお申込みの際はそのまま送信してください

※送り状は不要です

FAX：03-6261-2572

お申し込み方法



以下のいずれかの方法でお申込みください。

(複数人でお申し込みの場合は、コピーしてご使用ください)

① 下記申込情報をご記入の上、**FAX**で送信

② 下記申込情報について、**メール**に記載して送信

③ 下記申込情報をご記入の上、**郵送**にて送付

(送付先：☎102-0074 東京都千代田区九段南3丁目2番7号いちご九段三丁目ビル4階
東京建設職能国民健康保険組合)

メールでお申込みの際は
QRコードからどうぞ



期 限：2025年4月4日（金） 必着（先着40名）

参加費：**無料**

お申込者：



お名前	保険証記号・番号 88 — —
ご住所	お電話番号 — —



ご記入いただきました個人情報は、当セミナーの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

会場

アルカディア市ヶ谷

☎102-0073

東京都千代田区九段北4丁目2番25

☎03-3261-9921（代表）

交通のご案内

- ・JR 中央線・総武線（各駅停車）：駅 徒歩2分
- ・地下鉄有楽町線・南北線：市ヶ谷駅A1-1出口 徒歩2分
- ・都営新宿線：市ヶ谷駅A1-1またはA4出口 徒歩2分

