

## 2019年ヘルシースタジオプログラム

厚生中央病院別館の「ヘルシースタジオ」では、みなさまの健康をサポートするために、様々なプログラムをご用意しております。ぜひお申込みください。

\*親子クッキングは1組500円(全国土木以外の方は1,000円)でご参加いただけます。

### 10月5日(土曜日) ウォーキング



#### 「坂めぐり」ウォーキング

大好評ウォーキングプログラム 秋も爽やかに目黒を散策!!

\*雨天時は 本館3階講義室での開催になります。

🕒 10:00~13:00 🏠 募集人数25名

### 10月16日(水曜日) 食生活講座

#### 『今日からできる 女性のための賢い食べ方』

~いつまでも輝く女性でいるために~  
将来の健康は今、どんな食生活をしている  
かで変わってきます。10年後も輝く女性で  
いるための食生活の秘訣をお伝えします。



🕒 14:00~16:00 🏠 募集人数12名

### 11月2日(土曜日) エクササイズ

#### 『貯筋運動』

話題の筋肉貯筋。健康寿命を延ばすには「筋肉」がとても大切です。毎日コツコツできるエクササイズをご紹介します。筋肉は裏切らない!



\*開催場所は本館3階講義室です。

🕒 13:30~15:30 🏠 募集人数30名

### 12月4日(水曜日) 食生活講座

夜開催

#### 『ウィンターブルーを 乗り切る食生活講座』

冬場は日照時間が短く、気分が落ち込みやすい季節。このような症状を食生活で予防してみませんか?



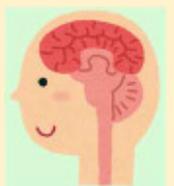
🕒 18:30~20:00 🏠 募集人数12名

### 2020年2月5日(水曜日) 脳活体験セミナー

第2回

#### 『エビスde大人の脳活!』

昨年実施し好評だった大人の脳活。若々しい脳で仕事もプライベートもいきいき元気に!



どけんぽ  
加入者限定

🕒 10:00~12:00 🏠 募集人数20名

### 2020年2月16日(日曜日) 親子クッキング

#### 『親子でほっかほかの 肉まんを作ろう!』

厚生中央病院「健康フェスティバル」と同日開催。プログラム終了後はぜひ「健康フェスティバル」にもご参加を!



小学生以上 🕒 10:00~12:00 🏠 募集人数 親子8組

### 2020年3月7日(土曜日) ヨガ

#### 快適睡眠のための『リラックスヨガ』

Reebok ONE アンバサダー 京乃ともみ先生を迎えた、大好評のヨガ教室です。今回のテーマは「睡眠」です。ヨガの効果で良い眠りを誘います。



\*開催場所は本館3階講義室です。

🕒 10:00~12:00 🏠 募集人数30名

●定員になり次第しめきりとさせていただきますので、お早めにお申込みください。

※各コース定員に満たない場合は開講しない場合もございます。その場合は全国土木建築国民健康保険組合からご連絡いたします。

#### ●事前案内について

プログラム1週間前になりましたら、参加者あてメールか郵送でご案内をお送りいたします。会場が変更となる場合もございますので、案内が届かない場合は、お手数ではございますが下記までご連絡ください。

全国土木建築国民健康保険組合

東京健康支援室 ☎03-5725-2261 (平日 8:45~17:15)

お申込み・お問合せは裏面をご覧ください

# FAX 03-5725-2263

参加希望のプログラムに○をご記入いただき、必要事項をご記入ください。

しめきり

10/5 (土曜日)	目黒区の『坂めぐり』ウォーキング 傷害保険加入のためご職業をご記入ください。	ご職業 <small>※必須項目</small>	9/30 (月曜日)
10/16 (水曜日)	『今日からできる女性のための賢い食べ方』		10/9 (水曜日)
11/2 (土曜日)	『貯筋運動』		10/28 (月曜日)
12/4 (水曜日)	『ウィンターブルーを乗り切る食生活講座』		11/28 (木曜日)
2/5 (水曜日)	第2回 『エビスde大人の脳活!』 対象者：どけんぽ加入者限定 アロマハンドマッサージの希望 (予約制)	希望する ・ 希望しない	1/21 (火曜日)
2/16 (日曜日)	『親子でクッキング ほっかほかの肉まんを作ろう!』 (お子様の参加対象年齢：小学生以上)	お子様氏名 フリガナ ( ) 性別 年齢 <small>※アレルギー食材があればご記入ください。</small>	2/10 (月曜日)
3/7 (土曜日)	快適睡眠のための『リラックスヨガ』		3/2 (月曜日)

## 申込記入

氏名	フリガナ	全国土木 保険証番号	全国土木建築国民健康保険組合にご加入の方は 必ず保険証番号の記載をお願いいたします。 71- -
性別	男性・女性	生年月日	年 月 日
住所	〒 -		
メールアドレス	※メールで連絡を希望される場合はご記入ください。		
電話番号	日中ご連絡の取れる電話番号をご記入ください。		
食物アレルギー	なし・あり { <small>※アレルギー食材を記入してください。</small> }		

## 申込方法

お電話、FAX、QRコードからお申込みください。  
プログラム1週間前にメールか郵送でご案内を差し上げます。

- 定員となり次第しめきりとさせていただきますので、お早めにお申込みください。  
申込多数の場合のみ、こちらからご連絡させていただきます。

## 支払方法

プログラム当日にお支払いください。

右記のQRコードからも  
お申込みいただけます。



## 注意事項

キャンセルの場合は必ず下記までご連絡ください。

【前日までのキャンセル】  
東京健康支援室 ☎ 03-5725-2261 (平日 8:45~17:15)

【当日のキャンセル】  
厚生中央病院 ☎ 03-3713-2141 (代表)

- ※諸事情により日程、講師およびメニューが変更になる場合がございます。参加お申込後の変更については、ご連絡させていただきます。
- ※受診中の方は、プログラム参加前に主治医に確認のうえ、ご参加ください。
- ※台風や地震等の天災およびやむを得ない事情によりプログラムの開催を中止する場合がございます。
- ※アレルギー等がございましたら、お申込時にお伝えください。アレルギーの内容によっては対応ができない場合もございます。
- ※当日、体調不良の場合はスタッフにお声かけください。
- ※写真はイメージですので、当日のプログラム内容とは異なります。