



横山医師と歩く
目黒区の

健康寿命を伸ばそうプログラム

『坂めぐり』ウォーキング

専門家による『正しいウォーキング』で坂道も怖くない?! 『健脚』は『健康のもと』!

申込締切
4月18日(水)
先着20名

2 野菜を食べる・飲む!

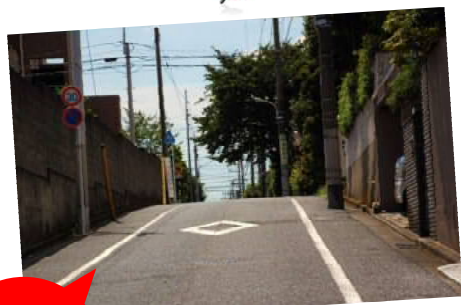
野菜たっぷりヘルシーランチと
スムージーをお楽しみください!



1

1 フィットネスインストラクターと巡る 目黒区の『坂めぐり』

ご存知ですか?
坂道の上りと下りの歩き方のコツ
約5kmのコースを歩きます!



3

3 医師・管理栄養士・理学療法士による 健脚レクチャー



写真はイメージで、実際のプログラムとは異なります。

開催日 2018年4月21日(土)

時間 10:00~13:00

集合場所 ヘルシースタジオ

総合病院 厚生中央病院(別館4階)

参加費用 500円 (傷害保険・ヘルシーランチ含む)

※動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。(更衣室あり)

※雨天の場合は、本館3階講義室でのウォーキング講座に変更となります。

※食品アレルギーがある場合は、お申込み時にお申し出ください。

会場案内



会場は別館4階となります。

JR 恵比寿駅下車(東口) 徒歩5分
東京メトロ日比谷線恵比寿駅 徒歩7分
JR 目黒駅下車(西口) 徒歩10分

プログラムのお申込み・お問合せは

全国土木建築国保組合

保健事業部 管理課 03-6674-1671

右記のQRコードからも
お申込みいただけます。



FAX 03-3264-4390



横山医師と歩く
目黒区の

健康寿命を伸ばそうプログラム

「坂めぐり」ウォーキング申込書

氏名	全国土木建築国保組合にご加入ですか
フリガナ	はい ・ いいえ
	↳ 保険証の記号番号のご記載をお願いします (71 - -)
住所	〒 -
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。
食物アレルギーはありますか なし ・ あり	※アレルギー食材を記入してください。
今後のプログラムご案内を 希望される方はメールアドレス をご記入ください。	

- ★応募者多数の場合は抽選となります。
- ★FAXでお申込みの方には参加可否を電話にてご連絡いたします。
- ★個人情報はプログラムへの参加・ご案内に関する以外には使用いたしません。

今後の
プログラムの
お知らせ

5月26日(土曜日)

お腹の中から健康に!

～腸内細菌の生体における役割～
講師：厚生中央病院
消化器病センター内科
医長 中村文彦
食物繊維たっぷりスイーツ試食

🕒 開催時間 13:30～15:00
👤 募集人員 20名
💰 参加費用 500円

6月2日(土曜日)

**おいしい健康の
おススメNo1健康レシピ**

身体の状態に応じたレシピや
献立サポートをしている
管理栄養士が選んだ鉄板レシピ

🕒 開催時間 10:00～13:00
👤 募集人員 14名
💰 参加費用 500円

7月21日(土曜日)

**カルシウムを和食に!
New(乳)和食**

和食に乳製品を使うことで、
カルシウムを摂る量がUP!
おいしい乳和食を実際に体験
してみませんか?

🕒 開催時間 10:00～13:00
👤 募集人員 14名
💰 参加費用 500円

8月2日(木)、3日(金)

**夏休み限定プログラム
親子クッキング**

小学生のお子様1名と20歳以上
の保護者様1名のペアでの
お申込みとなります。
(両日とも同じ内容です)

🕒 開催時間 10:00～13:00
👤 募集人員 10組(20名)
💰 参加費用 500円

9月1日(土曜日)

**超簡単スムージーと
リラックスヨガ**

ヨガで心と身体をほぐした後は
ハンドミキサーでスムージーを
作ります!

*開催場所は厚生中央病院本館3階講義室です。

🕒 開催時間 10:00～12:00
👤 募集人員 20名
💰 参加費用 500円

お問合せ
お申込み先

全国土木建築国民健康保険組合
保健事業部 管理課

03-6674-1671

受付時間 平日 8:45～17:15