

申込締切
8月29日(水)
先着**30**名

超簡単スムージーと

リラックスヨガ

開催日時：2018年9月1日(土曜日) 10:00～12:00

集合場所：総合病院厚生中央病院 本館 3階講義室

参加費：500円

持ち物：バスタオル、ハンドタオル、

飲み物、動きやすい服装

(ヨガマットをお持ちの方はお持ちください。)

*スムージー体験は別館4階ヘルシースタジオで行います。



ヨガ講師 **京乃ともみ** (ReebokONEアンバサダー)

芸能活動をしていた19歳のときにLAでヨガに出会い、24歳で渡印、アシュラムで生活しながらヨガ漬けの日々を過ごす。その後も色々な国でトレーニングを受ける。それと同時にヨガのポーズは日頃の正しい姿勢や歩き方にも影響されると考え、ウォーキング指導師、アスリートフードマイスターの資格も取得。ヨガのレッスンや企業セミナー、福祉の健康増進事業を通し、日常の過ごし方や生き方から変える健康を、様々な角度から提案されています。



会場案内

別館4階
どけんぼ
ヘルシースタジオ

厚生中央病院
本館

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
全国土木建築国民健康保険組合
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

応募締切 平成30年8月29日(水)



全国土木建築国民健康保険組合 &



総合病院 厚生中央病院

超簡単スムージーとリラックスヨガ

氏名	フリカナ	全国土木建築国保組合にご加入ですか 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。		

- ★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。
- ★受診中の方は、プログラム参加前に主治医にご確認のうえ、ご参加ください。
- ★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

10月6日(土曜日)



中山医師と歩く
目黒区
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?!「健康」は「健康のもと」!

大好評だったウォーキングプログラムが帰ってきました!!

*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20名

11月5日(月曜日)

更年期を迎えるために(スイーツ付き)

もしかして更年期?
どうしたらいい?
治療方法は?など、
産婦人科医の幾石先生に
お話を伺います。



*開催場所は厚生中央病院 本館3階講義室です。

🕒 10:00~12:00 🧑‍🎓 募集人数20名

12月8日(土曜日)

親子クッキング(小学生以上と保護者のペア)

手作り『うどん』は格別の味ですが、今回は病院の栄養科直伝の『だし』の秘密も伝授します!



🕒 10:00~13:00 🧑‍🎓 募集人数20名

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