

申込締切
10月3日(水)
先着20名



横山医師と歩く

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?! 『健脚』は『健康のもと』!

10月6日(土)

10:00~13:00

(受付 9:30~)

総合病院 厚生中央病院

ヘルシースタジオ (別館4階)

参加費 500円

(傷害保険・ヘルシーランチ付き)



*写真はイメージとなります。

【ご参加にあたって】

- ・坂道を含む**約5kmを歩くコース**です。
- ・歩きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。
- ・更衣室はございませんので、動きやすい服でお越しください。
- ・雨天の場合は、3階講義室でのウォーキング講座に変更となります。
- ・食物アレルギーのある方は、お申込み時に必ずお申し出ください。
- ・治療中の方は、参加前に主治医にご相談ください。

会場案内



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



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』!

氏名		全国土木建築国民健康保険組合にご加入ですか はい ・ いいえ
フリガナ		→ 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。		

- ★先着順のお申込みとなります。プログラム約1週間前になりましたら、プログラムのご案内(メール又は郵送)をお送りいたします。
- ★募集人数を超えた場合はこちらからご連絡いたします。
- ★個人情報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

11月5日 (月曜日) **だれでも参加OK**

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40名

1月19日 (土曜日) **だれでも参加OK**

からだを温める!

アロマオイルマッサージとフットケア

寒い季節は血行も
悪くなりがち!
アロマオイルの
マッサージを体験
してみませんか?



🕒 10:00~12:00 🧑‍🎓 募集人数20名

2月17日 (日曜日) **だれでも参加OK**

レンジで簡単クッキング

おいしい食事を
作りたい!
でも料理するのは
面倒...という方に
おススメ!



*写真はイメージとなります。当日のメニューとは異なります。

🕒 10:30~12:00 🧑‍🎓 募集人数20名

3月16日 (土曜日) **だれでも参加OK**

ストレスフリーヨガ

Reebok ONE アンバサダー
の京乃ともみ先生を迎え、
『呼吸』をメインとした
ヨガで日頃のストレスを
リリースしてみませんか?



*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30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