

バランス弁当と

かんたん筋トレでシェイプUP

★お弁当付きでよりよい食品の選び方を伝授。

★効果的な筋肉のつけ方に併せて

腰痛も改善！

日 時：平成30年12月5日（水曜）
11：00～14：30（受付：10：30～）

場 所：香川県社会福祉総合センター
健康プレイルーム3階

実施内容 ◆栄養講話「食事のバランスと選び方」
◆測定 体組成・筋質測定
◆試食 珈琲 矢の「ヘルシー弁当」
◆運動講話と実践 阿部 純也先生

対象者：メタボを気にされている方

定 員：20名

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、室内シューズ、飲み物、筆記用具
※当日は動きやすい服装でお越しください。



「不調は万病の元！会社、家族、自分のために自分の体を見直そう！」

～生活の工夫と運動で健康を守る～

肥満で悪化する腰痛！腰痛が悪化すれば強い痛みやしびれが生じ歩けなくなることも。5年後、10年後その先もずっと健康で過ごすことができるように無理なく継続できる生活の工夫と運動について考えてみましょう。

香川県運動推進協会 副理事長 阿部 純也

申し込み先：全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室（担当：藤井・大畑）

別紙、申込用紙にてお申込みください。（FAX可）

☎ 087-806-1011 FAX 087-806-1013




FAX 087-806-1013

応募締切 平成30年11月20日（火曜）

12/5 「バランス弁当とかんたん筋トレでシェイプUP」 出席申込書

事業所記号	
事業所名称	
電話番号	
参加者氏名	(フリガナ) 氏 名
	(フリガナ) 氏 名
	(フリガナ) 氏 名

※運動のことで聞いてみたいことなどがありましたら、下記に記入をお願いいたします。

	
--	---

お問合せ
お申込み先

全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室
受付時間平日8:45～17:15 ☎ 087-806-1011