

❀ いつのまにかダイエット ❀

❀❀❀❀❀ 運動編 ❀❀❀❀❀

体重増加・生活習慣病が気になる方へ

簡単な筋トレで理想の体を目指しませんか♪

参加費
無料

申込締切
1/8 (火)

【日時】 平成31年1月21日 (月)
午前10:00~11:30

【会場】 エルパーク仙台 フィットネススタジオ
(仙台市青葉区一番町4-11-1)
仙台三越定禅寺通り館5階

【対象者】 全国土木建築国保組合の組合員・家族

いつでもどこでも
できる運動です



❀ 家事や日常生活の中でできる運動のお話と実践

講師：仙台市健康増進センター 健康運動指導士

❀ 【持ち物】

* 運動しやすい服装・運動できる靴 (室内履き)

❀ * 水分補給用の飲み物 * フェイスタオル (運動で使用します) ❀

運動後にスムージーの試飲があります。



希望される方には、健診結果の相談、体組成測定 (体脂肪・筋肉量
基礎代謝量)、末梢血液循環測定 (血管年齢) を実施します。

お申込み・お問い合わせ

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 担当: 長塚・三品

TEL 022-222-2247 (平日: 8:45~17:15)

お申し込みの際、保険証の記号番号をお伝えください。

先着20名になります。ご連絡をお待ちしています。

❁健康・こころの相談会を開催します❁

健診結果表の見方や生活改善についての相談会を実施します。体脂肪や筋肉量、血流の状態を測定するコーナーもございますので、お気軽にご参加ください。

日時：平成 30 年 1 月 21 日（月） 13：00 ～ 16：00

会場：エルパーク仙台 創作アトリエ（仙台三越定禅寺通り館 5 階）

仙台市青葉区一番町 4-11-1

- * **健診結果**についてご相談の方は、健診結果表をお持ちください。
- * **体組成（体脂肪、筋肉量等）、末梢血液循環等**の測定を行います。
- * **お申し込みは不要**ですので直接ご来場ください。参加費は**無料**です。

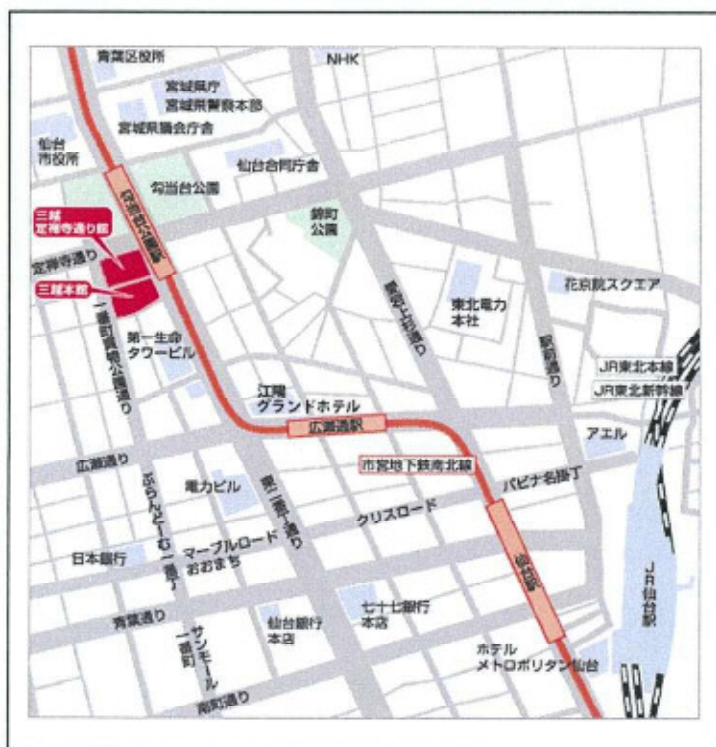
体とこころ・食事の相談

- ・ご自分やご家族の健康、食事などの生活習慣についてのご相談
- ・健診結果についてのご相談 など
(健診結果票をお持ちください)

体験コーナー

- ・体組成測定（筋肉・体脂肪・骨量等）
- ・末梢血液循環測定 ・血圧測定
- ・ご自宅の味噌汁塩分測定
(容器にお味噌汁をご持参ください)

【会場案内図】



- **会 場**：エルパーク仙台 創作アトリエ
仙台市青葉区一番町 4-11-1
仙台三越定禅寺通り館 5 階
- **交 通**：地下鉄「勾当台公園駅」より 1 分
バス「商工会議所前」バス停より徒歩 3 分
「定禅寺通市役所前」バス停より徒歩 3 分
- **タクシー**：「仙台駅」より 5 分