

第二回

エビス de 大人の脳活!!

無料

日時：令和2年2月5日（水曜）10時～12時
（受付9時30分～）

場所：どけんぼヘルシースタジオ
（目黒区三田1-1 1-7 厚生中央病院別館4階）

募集人数：20名

対象者：全国土木建築国民健康保険組合被保険者

申し込み：電話（03-5725-2261）

FAX 裏面をご覧ください

申込用QRコード→→→



締め切り：令和2年1月21日（火曜）

※応募多数の場合は、抽選とさせていただきますと共に、事前に通知なく
申込み締切日を早める可能性がございますのでご了承ください。

※抽選結果は、令和2年1月下旬までにご連絡を差し上げます。

ご参加いただいた方には**無料お土産**つき！

脳の健康を保つには生活習慣が影響します。
生活習慣を工夫することで脳の発達を促し、
加齢変化を抑えることはもちろん、仕事のスト
レスを和らげ、ベストパフォーマンスに繋がります。

本プログラムでは、生涯健康な脳を保って
いくコツをお伝えします♪

いい香りで脳もリラックス♪

アロマオイルを使った ハンドマッサージ



（実施時間5分程度）
（※要予約）

音楽セラピー

脳が癒される音楽で
リラックスしてみませんか？



講話

脳を活性化するための
生活習慣をトータルに
お伝えします！



お口の筋肉を使って脳機能UP!

ガムを使った 口腔筋力チェック



脳活体操

脳を活性化!!



お口の機能測定

脳はもちろん肺炎やいびきにも
関連があります！



脳と意外な関係が?!

握力測定

脳機能UP!



FAX 03-5725-2263

申し込み締め切り 令和2年1月21日(火曜): 第二回エビス de 大人の脳活!!

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

↓アロマハンドマッサージの希望(予約制)の有無に○をご記入ください。

◆アロマハンドマッサージ(有・無)

◆実施希望時間帯(9:30~9:55・12:00~12:55)

※後日お電話にて詳細な予約時間の調整を行います。

↓以下についてご記入ください。

氏名	フリガナ:
会社名	※ご家族の方は記入不要です。
住所	〒 -
電話番号 (携帯電話可)	※日中連絡の取れる電話番号をご記入ください。
メールアドレス	※今後のプログラムのご案内を希望される方はご記入ください。
全国土木健康保険証番号	71- -

会場案内

厚生中央病院別館 4階

どけんぼヘルシースタジオ

東京都目黒区三田 1-11-7

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

〔お問い合わせ〕

全国土木建築国民健康保険組合

東京健康支援室 保健師

電話 (03-5725-2261)

受付時間 平日8:45~17:15

