

元気ハツラツ！

健康セミナー

参加費

無料

正しいウォーキングと継続するための身体作り

日時：2023年7月7日（金） 9時00分開場

対象者：当国保加入者 **先着50名**

会場：アルカディア市ヶ谷（私学会館）

申込み：[裏面をご覧ください](#)



**参加者にはアルカディア市ヶ谷で使える
1,000円分のランチ券をプレゼント♪**

*ランチ券は7月7日（金）のランチ時間帯（14:30まで）のみ使用可能です。

*アルカディア市ヶ谷以外ではご使用できません。

*1,000円を超過した分につきましては自己負担となります。また、お釣りは出ません。ご了承下さい。

InBodyで自分の身体を知ろう！

★ 測定会 9時～10時

InBody470（体成分分析装置）で測定し、見た目ではわからない筋肉量・脂肪量・筋肉バランスなどカラダの中身をチェック！



★ 講演会 10時～



健康運動指導士の寺田先生より、「正しいウォーキングと継続するための身体作り」をテーマに、健康についての講演をしていただきます。

ナップアウトドアスポーツ株式会社

代表取締役

健康運動指導士

寺田 憲生（てらだ のりお）先生

東京建設職能国民健康保険組合

FAXでお申込みの際はそのまま送信してください

※送り状は不要です

FAX：03-3260-7534

お申し込み

方法：以下のいずれかの方法でお申込みください。

(複数人でお申し込みの場合は、コピーしてご使用ください)

① 下記申込情報をご記入の上、FAXで送信

② 下記申込情報について、メールに記載して送信

③ 下記申込情報をご記入の上、郵送にて送付

(送付先：☎162-0843 東京都新宿区市谷田町2-26 東京建設職能国民健康保険組合)

メールでお申込みの際は
QRコードからどうぞ



期限：2023年6月30日(金) 必着

参加費：**無料!**

お申込者：



お名前	保険証記号・番号 88 - -
ご住所	お電話番号 - -



ご記入いただきました個人情報は、当セミナーの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

会場

アルカディア市ヶ谷

☎102-0073

東京都千代田区九段北4丁目2番25

☎03-3261-9921 (代表)

交通のご案内

- ・JR 中央線・総武線(各駅停車)：市ヶ谷駅 徒歩2分
- ・地下鉄有楽町線・南北線：市ヶ谷駅A1-1出口 徒歩2分
- ・都営新宿線：市ヶ谷駅A1-1またはA4出口 徒歩2分

