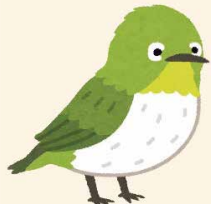


参加費無料!

元気ハツラツ! 健康セミナー



歩いてつくる健康づくり～今日から始めるウォーキング習慣～



★先着40名

2026年

★雨天決行

4月26日(日)

【集合】科学技術館 第三会議室 9時30分

参加者には歯ブラシセットをプレゼント♪ ※写真はイメージです

※終了時間は12時半頃を予定しております。

※お飲み物は各自でご用意ください。

★申し込み・会場アクセスに関しましては裏面をご覧ください★



測定会

InBodyで自分の身体を知ろう!

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!

装置に乗って15秒
電極を握るだけ!



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 先生
(てらだ のりお)



健康運動指導士の寺田先生の指導の下、
科学技術館周辺の北の丸公園を中心に
ウォーキングを行います。
また、「歩いてつくる健康づくり
～今日から始めるウォーキング習慣～」
をテーマにご講演していただきます。

InBody測定は裸足で行います。
ストッキング等の着用はお控えください。
また当日は、動きやすい服装・履物でご参加ください。
(スカートやヒールのある靴は避けてください)

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：03-6261-2572



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

メールでお申込みの際は
QRコードからどうぞ



(送付先：〒102-0074 東京都千代田区九段南3丁目2番7号4階 東京建設職能国民健康保険組合)

期 限：2026年4月17日（金） 必着（先着40名）

参加費：**無料**

お申込者：



お名前	被保険者記号・番号
ご住所	日中連絡が取れるお電話番号



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。

会場のご案内



科学技術館 第3会議室（6階）

〒102-0091

東京都千代田区北の丸公園2-1

交通のご案内



- ・東京メトロ東西線「竹橋」駅 徒歩7分
 - ・東京メトロ東西線・半蔵門線/
都営新宿線「九段下」駅 徒歩9分
- ① 田安門ルート(750m)九段下駅2番出口
 - ② 清水門ルート(650m：注意 急勾配な石段あり)
九段下駅4番出口



お越しの際は、できる限り公共交通機関の利用をお願いいたします。

