

何人参加でも  
所要時間20分

## 皆さんの足腰は大丈夫？

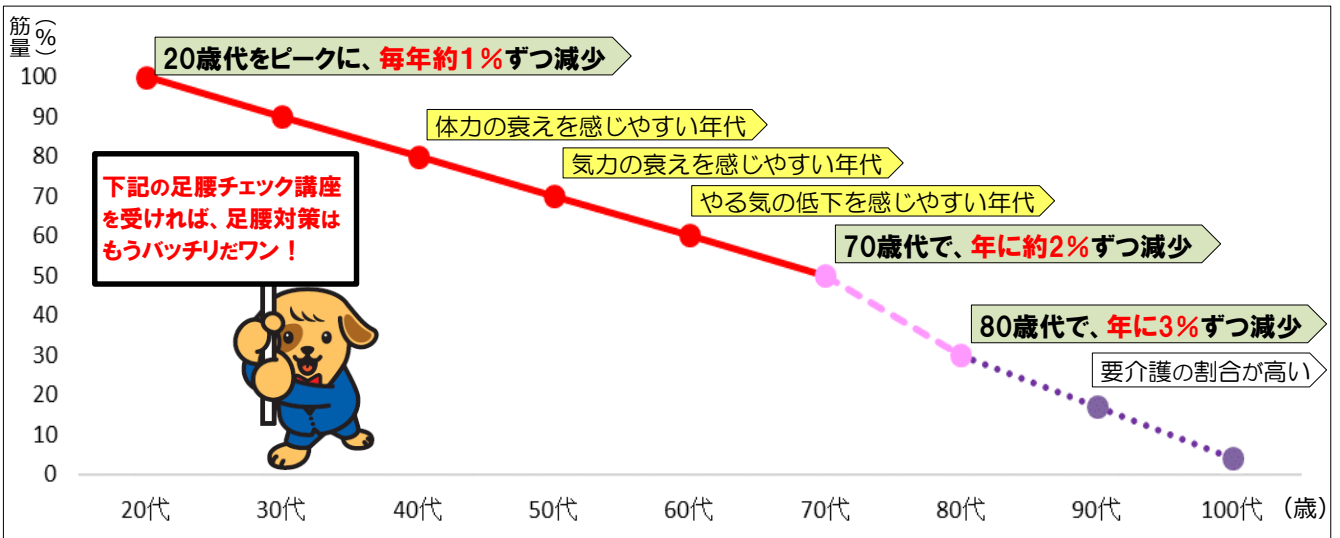


いっほくん

### 健康と元気の要である『足腰の筋力』 について、年に1回チェックしてみませんか？

最近、「体重増加が気になる」、「疲れやすい」、「膝・腰が痛い」などの状況がある場合は、もしかすると足腰の筋肉の衰えが原因かも…。

実は、足腰の筋肉って意外と衰えやすいので、注意が必要なんですよ！



参考：かんたん筋トレして転倒予防 中央労働災害防止協会、高齢者の筋特性と筋力トレーニング 体力科学 2003

実施期間	令和6年3月29日まで
内容	足腰チェック講座（20分） 事前ストレッチ（5分）→足腰の筋力テスト（10分）→かんたん足腰筋トレ（5分）
実施時間	平日 9時～16時
対象	協会けんぽ加入事業所
利用料	無料
受講場所	申込事業所にて用意をお願いします。 訪問での実施となります。オンラインでは実施しておりません。
その他	※『足腰チェックシート』を事前に印刷して、当日までに参加者へ配付をお願いします。 ※鉛筆等の筆記用具を参加人数分ご用意ください。

裏面で申し込むんだワン♪



足腰チェックシート

検索



全国健康保険協会 石川支部

協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA 金沢ビル9階

【連絡先】 TEL：076-264-7200 【音声ガイダンス②】



協会けんぽ石川支部 宛

FAX番号 076-264-7206

今すぐ申し込むんだワン！



## 足腰チェック講座 申込書

◆申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。

申込日：令和 年 月 日

フリガナ	
事業所名	
所在地（訪問場所）	
電話番号	
フリガナ	
ご担当者氏名	
希望日時 ※ 3週間前までに提出してください。 ※ 実施期間は、令和6年3月29日 までです。	第1希望：令和 年 月 日（ ）： ～：
	第2希望：令和 年 月 日（ ）： ～：
	第3希望：令和 年 月 日（ ）： ～：
参加予定人数 ※ 10名以上 10名未満は応相談	
その他連絡事項等	

※申込後、協会けんぽの担当より日程調整等のご連絡をいたします。  
※利用料、担当者派遣料は無料ですが、実施場所（会議室等）については事業所様にてご用意ください。  
※利用者の体調等に十分ご配慮ください。また、受講時の負傷等については事業所様にてご対応をお願いします。