

被扶養者（ご家族）対象

# 「元気アップ教室」



全国健康保険協会（協会けんぽ）高知支部では、多くの皆様に「特定保健指導」を利用して健康的でイキイキした毎日を送っていただきたいと思います。被扶養者を対象に『元気アップ教室』を行っています。

今回は、平成29年6月28、29日に高知市国保と一緒に開催しました。両日とも、30人近い参加者で、和気あいあいと楽しく実りある時間になりました。

## ＊ 当日の内容 ＊



健康運動指導士による

**いつまでも若々しいからだづくり（30分）**

～ 簡単なストレッチと歩く姿勢を見直してみよう～



保健師による

**健診結果を見てみよう！（25分）**

～わたしの健診結果で気になるところはどこだろう～



管理栄養士による

**健康的に減量するための食事の秘訣（20分）**



保健師・管理栄養士と一緒に

**今後の目標を決めよう！（25分）**

## ～ 参加者の感想 ～



楽しかった。一人ではないので頑張れそうです。  
自分の食事を振り返り、ドキッとしました。

食事や運動について具体的に学べてよかった。  
目標を立てることで、聞きっぱなしではなく家で実践できるようにつなげていただけてよかった。

