

オンラインでの  
セミナー開催も可能！



# 令和3年度 無料 健康づくりセミナー

～明日の自分のために～

運動プログラム3種類 + 講義プログラム4種類、全7種類のセミナー詳細は、裏面をご覧ください。  
今年度から講座の組み合わせも受け付けます（例：1番と5番を30分ずつ等、最大2つまで）。

**所要時間** 概ね1時間（土日祝日を含む 10:00～19:00）

**申込方法** 下部 申込書に必要事項をご記入の上、FAX または 郵送 してください。  
※希望日の1か月前までにお申込みください。

## FAX : 043-277-0030

スポーツクラブNAS 稲毛海岸 行

郵送の場合はこちら → 〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-8-1

【健康づくりセミナー申込書】

令和 年 月 日

保険証の記号				
フリガナ				
事業所名称				
所在地（開催場所）	〒 -			
電話番号	( )	FAX番号	( )	
フリガナ				
ご担当者 氏名	メールアドレス		@	
セミナー希望日時 <small>※令和4年3月末までの日時をご記入ください。</small>	第1希望 : 令和 年 月 日 ( ) : ~ :			
	第2希望 : 令和 年 月 日 ( ) : ~ :			
	上記希望日以外の日程でも調整 可 ・ 不可		希望セミナー番号	----- <input type="checkbox"/>
	オンラインでのセミナー実施を 希望する ・ 希望しない			
※当セミナーにより発生した事故・トラブルに関して、セミナー講師に重大な過失が無い場合、協会けんぽ千葉支部およびスポーツクラブNAS 稲毛海岸は、一切の責任を負いません。			左記確認後、 <input type="checkbox"/> に✓ <input type="checkbox"/>	

- ★ 申込み受領10日以内に、委託事業者：スポーツクラブNAS 稲毛海岸より上記ご担当者様へご連絡いたします。
- ★ 本申込書に記載された個人情報、協会けんぽ千葉支部主催“出張・無料健康づくりセミナー”の目的以外には使用いたしません。
- ★ 申込み状況により、ご希望の日時に実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。



# 健康づくりセミナー詳細

全7種類  
オンラインによる実施にも  
対応しています！

## やってみよう！ 運動プログラム

1

腰痛・肩こり予防  
ストレッチ



肩、腰のだるさを軽減！  
自分でできる簡単ストレッチ！

2

脳と体のリフレッシュ  
エクササイズ！



疲れた脳や目に効く！  
デスクの周りで簡単エクササイズ！

3

巣ごもり対策  
お家で筋トレ！



お家でできる  
お手軽筋トレ！

NEW

## 聞いてみよう！ 講義プログラム

4

アルコール・タバコ講座

アルコールとの付き合い方、  
タバコの害について知ろう！

6

睡眠・呼吸・リラックス法

身体が休まる睡眠とは？  
リラクゼーションについて知ろう！

5

ダイエット講座

栄養とカラダの関係、正しい方法を  
知って効果的にダイエット！

7

生活習慣病予防講座

病気予防は正しい生活習慣から！  
注意すべきポイントを学びます！



### 注意事項

- ・このセミナーは、「健康な職場づくり宣言」宣言事業所様への限定サービスとして、協会けんぽ千葉支部が、スポーツクラブNAS稲毛海岸に委託して実施するものです。貴事業所従業員の健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- ・貴事業所において実施するため、セミナーが実施できる場所（事務室・会議室等）をご用意ください。内容によってはデスク周り等で実施可能です。まずはご相談ください。
- ・運動プログラムの場合、血圧が高い方や当日体調が悪い方は参加を見合わせていただく場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、ご希望の日時に実施できない可能性があります。

### セミナー主催者

全国健康保険協会 千葉支部

〒260-8645  
千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9F  
TEL：043-308-0522

### お問合せ先（業務委託先）

スポーツクラブNAS 稲毛海岸

〒261-0004  
千葉市美浜区高州3-8-1  
TEL：043-277-5211 / FAX：043-277-0030