



令和6年度 協会けんぽ講習会 健康運動コース

先着25社
費用無料


こんな
事業所に
オススメ

- みんなで楽しく、身体を動かす講習会を開催したい
- 腰痛や肩こりなどの健康課題を抱えている人が多い
- 運動不足解消のため、正しい方法を身につけたい

講座名	講座内容
① 健康体力チェック ～身体の柔軟性・バランス感覚・筋力測定～	簡単な健康体力測定を行い、その場で身体の状態をチェックします。この機会に今の自分の身体を見つめてみましょう。
② 簡単！筋力・体幹トレーニング	オフィスや自宅でも簡単に出来る運動をご紹介します。ストレス解消・メタボ対策にも効果的です。
③ 正しいラジオ体操	ラジオ体操は骨・関節・筋肉をまんべんなく動かす全身運動です。正しく学んで、朝礼や休憩時間に実践できます。
④ 腰痛・肩こり予防体操	凝ってる箇所をほぐすストレッチや筋力アップによる身体の整え方をご紹介します。

講師	有限会社 パワーリンク（健康運動指導士）
受講者	10名以上 ※10名に満たない場合は、応相談
研修時間	・60分（ご都合に合わせて調整します） ・全日（土日、祝日含む）の10時～18時（19時終了）の間で お申し込みください。
費用	無料
申込期限	希望日時の1か月前まで
注意事項	・ 上記講座以外にもご要望に応じますので、申込書に希望内容 をご記載ください。 ・ 運動の服装は普段着のまま結構です。動きやすい服装を お勧めします。 ・ 汗拭きタオル・飲み物を持参の上、ご参加ください。 ・ 会議室等広い場所の確保と椅子等の準備をお願いします。 ・ 受講中のビデオ撮影はご遠慮ください。

お申し込みは裏面の「協会けんぽ講習会申込書」をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてご提出ください。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
福井支部

健康づくり
は
幸せづくり

【お問合せ先】 全国健康保険協会福井支部 企画総務グループ
Tel0776-27-8301

【お申込み先】 有限会社 パワーリンク（協会けんぽ福井支部委託機関）
〒910-0015 福井市二の宮2-28-21-402
Tel0776-28-2250

協会けんぽ講習会申込書 (健康運動コース)

お申込み先 有限会社 パワーリンク
FAX:0776-28-2250

申込日：令和 年 月 日

お申込み者	事業所名	
	健康保険証記号	※7～8桁の数字
	事業所所在地	〒
	ご担当部署・氏名	(部署) (氏名)
	電話・FAX番号	(電話) (FAX)

依頼内容	希望内容	(ご希望の講座いずれかに✓をつけてください) <input type="checkbox"/> ① 健康体力チェック ～身体の柔軟性・バランス感覚・筋力測定～ <input type="checkbox"/> ② 簡単！筋力・体幹トレーニング <input type="checkbox"/> ③ 正しいラジオ体操 <input type="checkbox"/> ④ 腰痛・肩こり予防体操
	予定人数	人
	連絡事項があれば ご記載ください	

希望日時	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分 ～ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分 ～ 時 分

会場	会場名	
	会場住所	〒
	電話番号	

【注意事項】

・希望日時の1か月前までにお申し込みをお願いします。