



令和元年度

出張・無料 健康づくりセミナー

～明日の自分のために～ 令和からはじめよう！

一番人気！“腰痛・肩こり予防ストレッチ”では、セミナー終了時にはポッカポカの身体に…♪
運動プログラム5種類 + 講義プログラム5種類、全10種類のセミナー詳細は、裏面をご覧ください。

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

令和 年 月 日

保険証の記号			
フリガナ			
事業所名称			
所在地（伺う場所）	〒	-	
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2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
※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、□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は、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 10 種類

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

人気No.1



自分のできる簡単
ストレッチ教えます！

2

冷え性対策
ゆったりヨガ

NEW

むくみも解消で
スッキリ！



3

オフィスで出来る
簡単筋トレ



身近な物で
Let's 筋トレ！

4

自宅でスッキリ
セルフマッサージ

NEW



今日の疲れは
今日にうちに…

5

脳と体のリフレッシュ
エクササイズ！



ココロも元気に

聞いてみよう！ 講義プログラム

6

アルコール・タバコ講座

アルコールの適量教えます！

8

睡眠・呼吸・リラックス法

9

生活習慣病予防対策

7

ダイエット術

これでリバウンド知らずに♪

10

有酸素運動・筋トレ講座



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。
- ・貴事業所に講師を派遣して実施するため、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。

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 : 043-308-0525

お問合せ先（業務委託先）

スポーツクラブNAS 稲毛海岸

〒261-0004

千葉市美浜区高洲3-8-1

TEL : 043-277-5211 / FAX : 043-277-0030