

何人参加でも  
所要時間30分

# 皆さんの足腰は大丈夫？

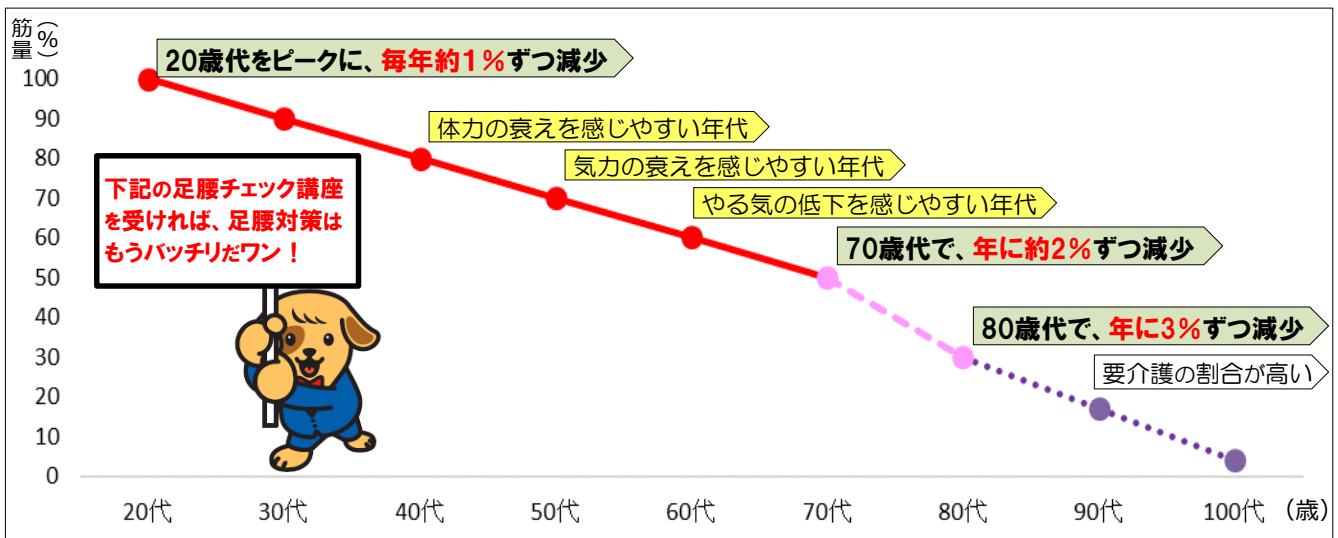


いっしょに  
がんばる

## 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…。

### 足腰の筋肉は衰えやすいので注意が必要です！



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7年3月31日まで

#### 内容

足腰チェック講座（約30分）  
説明（5分）→ストレッチ（5分）→足腰の筋力テスト（10分）→どこでも筋トレ（10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いません

#### その他

鉛筆等の筆記用具を各自でご用意ください

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】



使ってみよう！  
マイ健康証



## 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7年3月31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。