



被扶養者（ご家族）対象

「元気アップ教室」

ワンタフルな
1年にしよう！

全国健康保険協会（協会けんぽ）高知支部では、多くの加入者の皆様に、活動的でイキイキした毎日を送っていただけるよう、『元気アップ教室』を開催しています。

新年1回目は、被扶養者のみなさまを対象に行いました。当日の様子を、ご紹介します。



「全然、運動してないき、思うように動かんねえ」
「曲がらんでえ」「伸びんでえ」と、和気あいあい



質問には、
健康運動指導士が
熱心に答えます！

わからないところは、
保健師と一緒に
考えます！



運動後の座学でも「ちょっと食べ過ぎゆうねえ、そんなにカロリーがあるがやあ」「そんな工夫の仕方もあるがやねえ」とみんなで楽しく食事や生活習慣を見直すきっかけを探しました。

今回の内容

- 燃える体脂肪！今年スッキリ体型でいこう！～健康運動指導士による運動教室～（30分）
- 健診結果を見てみよう！（25分）
- 健康的に減量するための食事の秘訣（20分）
- 今年のわたしの目標はこれだ！～今の生活のどこをどう変えればいいのか～一緒に見直してみよう～（25分）



協会けんぽ高知支部は、扶養家族のみなさまの健康づくりも応援しています。
ご案内が届いた際は、ぜひ、ご参加ください。会場でお待ちしています！