

今回は、四万十市で  
初・開催！

被保険者（ご本人）・被扶養者（ご家族）対象

## 「元気アップ教室」



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、健康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。

今回は、今年度2回目となる高知市と、初開催となる四万十市で実施しました。

### 《 参加者の感想 》



飲み物の砂糖の量にビックリ！気を付けようと思います。ストレッチ、とてもよかったです。生活の中に取り入れて頑張りたいです。

ストレッチや食事のとり方など、説明が具体的でわかりやすく、よかった。日常生活に活かせると思う。



### 《 当日の内容 》

- いつまでも若々しいからだづくり（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）
- 今後の目標を決めよう！（25分）



協会けんぽ高知支部は、加入者のみなさまの健康づくりを応援しています！