

3つのサポートで職場を元気に!

無料 健康サポートのご案内

無料
健康サポート1カラダを知って
簡単、楽しく運動!

InBody測定・出前講座

専門知識を有した健康運動指導士などが皆さまの健康維持・増進をサポートします。

InBody(体組成計)による出張測定会



InBody(体組成計)

筋肉量等を測定し、結果をもとに
運動方法や食生活をアドバイス
します。

こんな方におすすめ!

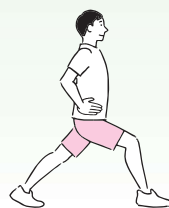
- 自分の**筋肉バランス**を知りたい
- 自分の**肥満度**を知りたい
- **効率よく**トレーニングしたい

InBody測定でわかること

- 体重、筋肉量、体脂肪量
- BMI、体脂肪率
- 基礎代謝量
- 体成分分析
(水分量、タンパク質量、ミネラル量)
- 部位別筋肉量、部位別脂肪量、
内臓脂肪レベル など

出前講座(ストレッチ体操講座・ウォーキング講座)

職場やご自宅でも実践でき、生活習慣病の予防に役立つ
運動方法をご紹介します。(講話・実技各30分)



ストレッチ体操講座

こんな方におすすめ!

- デスクワークで**1日座りっぱなし**
- **体を動かす機会が少ない**
- **肩こりや腰の痛み**を感じる

ウォーキング講座

こんな方におすすめ!

- 腰痛や膝痛などの**痛みの改善**
- 姿勢をよくして**美しく健康的な
歩き方**を身につけたい
- **ダイエット**をしたい



対 象

わかやま健康づくり
チャレンジ運動登録事業所
(2箇所以上の事業場でも合同で受講可)

会 場

申込みのあった事業所内
(オンライン開催も可能)

日 時

月～土曜日
9:00～20:30(うち希望の時間帯)
※地域によっては時間の調整あり

ご希望の事業所様はFAXにてお申込みください。

後日委託機関より日程調整等の連絡をいたします。

FAX
送信先

協会けんぽ和歌山支部

073-421-3116

InBody測定・出前講座 申込書

事業所名称		参加人数	人
住所(実施場所)		電話番号	
		担当者氏名	
実施希望日	第1希望 令和 年 月 日	第2希望 令和 年 月 日	
希望するサポート に ☒ を入れて ください。 (複数申込み可)	☐ InBody(体組成計)による出張測定会(オンライン開催は不可) ☐ ストレッチ体操講座 ☐ ウォーキング講座		

出前講座(ストレッチ体操講座・ウォーキング講座)は
どちらか1つをお選びください。