

いつでも、どこでも  
気軽に運動を！

# ～ 職場でできる運動教室 ～ オフィス de エクササイズ



協会けんぽでは、事業所に健康運動指導士を派遣し、職場でできる運動の紹介を行っています。



- ◆ 対 象：全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している高知県内の事業所
- ◆ 実施期間：平成30年4月～平成31年3月
- ◆ 費 用：無料
- ◆ 指 導 者：健康運動指導士(健康を維持・改善するために安全で効果的な運動を指導するプロ)
- ◆ 所要時間：30～60分程度(ご希望を相談ください)
- ◆ 申込み先：協会けんぽ高知支部 保健グループ  
TEL:088-820-6020(担当 木下・上原)
- ◆ 特 典：エクササイズを収録したDVDを事業所に1枚進呈  
※3ヵ月後に運動の継続状況をお伺いするアンケートをお送りしますので、ご協力をお願いします。

健康パスポート  
ポイントシール1枚  
差し上げます！

## 昨年度の実施では・・・

「日頃の運動不足を実感できた」「担当を決めて、声をかけ合って続けている」「朝礼で習った体操を順番に一つずつしている」「思ったより簡単にできる運動でよかった」「リフレッシュできた」などのご意見を多くいただきました。



**気軽にできる運動を学んで、活動的な毎日を手に入れましょう！**

申し込みを希望される事業所様は、下記ご記入のうえ F A X でお申込みください。  
内容を確認後にご連絡させていただきます。

## 【 運動教室 F A X 申込書 】

F A X 送信先： 0 8 8 - 8 2 0 - 6 0 2 3

※送付の際は、番号のお間違えにご注意ください。

全国健康保険協会 高知支部 保健グループ 宛て  
(協会けんぽ)

事業所名	
事業所記号	保険証に記載されている「記号」をご記入ください
ご担当者名	
連絡先	
連絡の つきやすい 時間帯	※ 平日 8 : 30 ~ 17 : 00 までの間でご記入ください。
運動教室を 希望する場所	
実施時期	例) ○月上旬の○時ごろ、○月の○週目でいつでも可  ※できる限りご希望に添えるよう調整しますが、ご希望に添えない場合もあります。

