

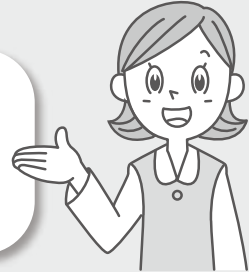
一般財団法人 関西労働保健協会

第112回 健康セミナーのご案内

定員
200名
入場無料

日時 平成30年12月20日(木) 14:00~16:00

会場 ホテルグランヴィア大阪20階・鳳凰の間



テーマ「実践 生活習慣病予防対策」

人間ドックや健康診断を受診されて、医師の診察や面接などで、『食事や生活習慣の改善と、適度な運動をしてください』と言われたことはありませんか？しかし、どのような運動をすれば良いのか？どのくらい運動をすれば良いのか？どうすれば効率が良いのか？など、運動を始めることに躊躇している方が多いかと思います。

そこで今回は、テレビやラジオ・新聞などのたくさんのメディアに出演され、運動指導歴26年と経験豊富なパーソナルトレーナーとしてご活躍されている、株式会社ウェルネス&スマイル代表の、小林素明先生をお招きして、「パーソナルトレーナーが教える！生活習慣病を予防する為の簡単エクササイズ」～自宅、職場でできる！運動習慣を身につけて太りにくいカラダづくり～と題しまして、自宅や職場でできる安全で効果のある運動方法など、ストレッチや実習も取り入れ、具体的に詳しくお話しいただきます。

※ご受講の際は、実技もありますので動きやすい服装でご来場ください。

演題「パーソナルトレーナーが教える！ 生活習慣病を予防する為の簡単エクササイズ」 ～自宅、職場でできる！運動習慣を身につけて太りにくいカラダづくり～

株式会社ウェルネス&スマイル 代表
小林 素明 先生

■ 申込方法：Eメール又はFAXでお申し込みください。(入場券は発行しません)

- ① Eメール：ホームページ(<http://www.krk-osaka.or.jp/>)の「健康セミナーのお知らせ」をご覧ください。
- ② FAX：裏面の「FAX申込書」をご利用ください。

■ お問い合わせ：TEL. (06)6873-2210 (健康セミナー係)

第112回 健康セミナー FAX申込書

申し込み日 平成 年 月 日

送信先／FAX番号 **06-6873-2208**

[※] は必須です。

■ 所 属 健保組合・会社名等 [※]
(個人でお申込みの方は不要)

■ 氏 名 (フリガナ) [※]
3名以上でお申込の場合、
欄外もご利用ください

1

(

)

2

(

)

■ 電話番号 [※]
日中連絡が可能な電話・携帯番号

1

2

◎質問等ございましたら、ご記入ください。