

「健康寿命の延伸」って、なに？

楽しく、気軽に健康づくりー

## 第4回 健康教室 開催

募集人数

各会場 40名(先着順)

開催時間

13:30~15:30(予定)

(受付 13:00~)

① 桐生会場 **6/25(土)** 桐生市市民文化会館 4F「スカイホール」

② 前橋会場 **7/09(土)** 群馬県 JAビル 1F「大ホール」

**年に1度のリフレッシュ、皆さん、一緒に参加くださ~い!**

**- 夫婦、単身者、お子様連れも歓迎、気軽にどうぞ! -**

「時間栄養学」から、分かりやすく説明します、記念品も用意していま~ス♪

プログラム① 栄養の話

-身体をととのえる食事のコツ-  
(講師: ミツバ健康保険組合専門職)

プログラム② エクササイズ

インストラクターのアドバイス  
誰でも、どこでも簡単にできる  
エクササイズ体験  
(講師: セントラルスポーツ)

相談コーナー

当日、順番ですが、健康相談や、栄養相談もOKです!  
(保健師や管理栄養士が対応します)

申込締切 令和4年5月25日(水)  
(ミツバ健康保険組合まで)

— 当日のお願い —

- ① 新型コロナ対策、「3密」回避に努めますので、ご協力ください  
(マスク持参・着用、受付時の検温に)
- ② 軽い運動ができる服装でお越しください

ミツバ健康保険組合 TEL: 0277-44-1209

# 第4回 健康教室

## - 楽しく、気軽に健康づくり -

### 「健康寿命の延伸」に向け、参加申込書

- ◆ 申込締切：令和4年5月25日（水）
- お申込み、お問合せは、ご加入の健康保険組合にご連絡ください。
- なお、準備の都合上キャンセルされる場合は、ご連絡をお願いいたします。

①お名前		保険証の記号番号
(年齢 歳)	男	
	女	連絡先（電話番号）
②お名前		保険証の記号番号
(年齢 歳)	男	
	女	連絡先（電話番号）
※ お子様連れの場合		
お名前（ふりがな）		男・女（年齢 歳）
最寄り（希望）の会場（○でかこんでください）		
・ 桐生市市民文化会館      ・ 群馬県JAビル		
備考欄（ご自由にお書きください）		

※個人情報、この目的以外に使用しません。

※記入欄が不足する場合、コピーして使用ください。

<会場案内>

- ① 桐生会場 桐生市市民文化会館（4階）「スカイホール」 桐生市織姫町 2-5
- ② 前橋会場 群馬県JAビル（1階）「大ホール」 前橋市亀里町 1310



健康寿命の延伸に向けて、  
年に一度は、健診を受けましょう！！

「健保連キャラ：手ドリ君」