

健康支援事業

一般の方対象

正しい食事の知識や効果的な運動法等を、実際に体験していただきます。

栄養セミナー〈料理教室〉 **NEW!!**

実際に料理をして、参加者全員で食事をします。



おもな内容

- 第1回 **男性限定** 「誰でもできる超簡単&ヘルシー料理教室
第2回 **女性限定** ～スパイスから作る! 低糖質やみつき本格インドカレー～」

実技

開催日程等		講師名	予定人員
第1回 男性限定	平成30年 8月3日(金) 18:00~20:00 Patia市ヶ谷店 (裏表紙をごらんください。)	 福本 陽子氏 トータルフードプロデューサー	各50名
第2回 女性限定	平成30年 8月22日(水)		

【カレーの驚くべき健康効果について】

カレーに含まれるスパイスには、脂肪燃焼や血行を促進する「ダイエット効果」があります。お米、肉、野菜など色々な食材を一度に摂れるカレーは、一皿食べるだけで、タンパク質、炭水化物、ビタミン類などを摂ることができ、食欲がなくて栄養が偏りがちな夏場にとくにぴったりな食べ物です。さらに今回の特別レシピでは、普段使い慣れた意外な食材を使った驚きのヘルシーアレンジも必見です!

かんたん健康チェック **2回とも受講できます**

おもな内容

- 健康診断とはちょっと違う測定を受けてみませんか?

健康診断

開催日程等			講師名	予定人員
第1回	平成30年 6月1日(金)	14:00~19:00 ※好きな時間に来場可	健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	各回 180名
第2回	平成30年 12月7日(金)			

▶かんたん健康チェックの流れ (下記の検査より選択して受けていただくことができます)

1 受付



2 姿勢のチェック

悪い姿勢は体調に影響します。カッコイイ姿勢づくりで健康に!



3 体脂肪チェック

体の部位別に体脂肪や筋肉量がわかります。



4 食事のカロリーチェック



自分にあった食事の摂り方を学びましょう。

5 脳年齢チェック

偏食や睡眠不足、ストレスなどによって脳は疲労しやすいものです。ゲーム感覚で脳年齢をチェックできます。



6 骨密度チェック



骨の状態を知り、元気な骨を保ちましょう。

7 カウンセリング



運動セミナー

3回とも受講できます

本格的な運動をいたしますので、運動しやすい服装でお越しください。

おもな
内容

第1回「簡単トレーニング×セルフマッサージ=姿勢を改善して、ボディリセット!」

第2回「やさしいエアロビクス」

第3回「リズムを楽しむダンスエクササイズ★リトモス」



昨年度実施したセミナーの様子です

実技

開催日程等			講師名 (敬称略)	予定人員
第1回	平成30年 7月12日 (木)	<p>動き指数</p> <p>静か 激しい</p> <p>▲ (…汗をかく度合い)</p> 	 <p>SAKURA氏 スポーツクラブNAS インストラクター</p>	各回 100名
第2回	平成30年 9月27日 (木)	<p>動き指数</p> <p>静か 激しい</p> <p>▲▲ (…汗をかく度合い)</p> 	<p>18:30~20:00 スポーツクラブ NAS西日暮里店 (裏表紙をごらん ください。)</p>  <p>SACHI氏 スポーツクラブNAS インストラクター</p>	
第3回	平成30年 11月8日 (木)	<p>動き指数</p> <p>静か 激しい</p> <p>▲▲▲▲ (…汗をかく度合い)</p> 	 <p>WAKABA氏 スポーツクラブNAS インストラクター</p>	

