

- 正しい栄養の知識や効果的な運動・現在の健康度をチェックするためのかんたんな検査を実際に体験していただきます。

## 栄養セミナー

おもな内容 「第1回 太らない夜遅いレシピで簡単料理をつくりましょう」

実技

「第2回 あなたのカラダ、栄養は足りていますか？  
～飽食の時代だからこそ知って欲しい質的栄養失調～(座学形式)」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
第1回 2019年 8月28日(水)	18:30~20:30	Patia市ヶ谷店 ※裏表紙をごらんください。	 料理研究家 浜内 千波氏	50名
第2回 2019年 11月14日(木)	18:30~20:00	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 株式会社AIVICK ウェルネスプロデューサー 医師 上杉 哲平氏	80名

### 質的栄養失調とは

しっかり食べているのに、必要な栄養が足りないことで引き起こされる新型栄養失調のことです。

外見からは判断できないので、以下のような症状が見受けられた場合、もしかしたら「質的栄養失調」かもしれません。

食事や睡眠をしっかり  
摂っているはずなのに疲れが取れない

集中力が続かない

風邪を引きやすくなった

## 運動セミナー

おもな内容 「楽しみながら心と身体が磨かれる「ファイトネス」」

実技

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 10月16日(水)	18:30~20:00	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 元格闘家 FIGHTNESS 代表 大山 峻護氏	50名

### 「ファイトネス」とは

ファイティング×フィットネスで、格闘技の基礎運動、フィットネスの要素を加えた今まで格闘技を知らなかった方でも、心と身体の健康維持のために始められる、新しいトレーニングプログラムのことです。

日常生活では行わない動きで、身体を隅々まで活性化し、肥満や関節痛等の生活習慣病改善が期待できます。



## かんたん健康チェック

2回とも受講できます。

健康  
診断

おもな内容 「気軽に現在の健康をチェックしてみませんか？」

開催日程等		予定人員
<p>第1回</p> <p>2019年 6月7日(金)</p>	<p>14:00~19:00 ※好きな時間に来場可</p> <p>健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。</p>	180名
<p>第2回</p> <p>2019年 11月8日(金)</p>		

### かんたん健康チェックの流れ

●健康診断とはちょっと違う測定を受けてみませんか？



NEW

#### 歩行姿勢チェック

歩行の状態を知り、よりカッコイイ歩き方に改善しましょう。



#### 体脂肪チェック

必要以上の体脂肪がつくと、生活習慣病になりやすくなります。カラダの部位別に体脂肪や筋肉量を知り、運動方法を考えましょう。



#### 食事のカロリーチェック

食事にはご自身の食べやすいものを意識せず取りがち。ご自身の食事の取り方を知り、カラダにあった方法を取りましょう。



NEW

#### 老化物質チェック

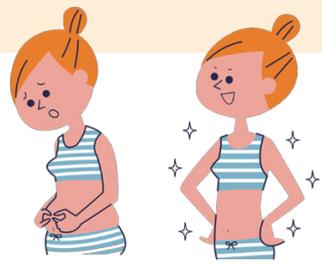
老化物質の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。



#### カウンセリング

チェック結果にもとづいた健康アドバイスを受けられます。





## 体質改善セミナー

おもな内容 「やせ体質になる! 伊達式食べやせダイエット」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 12月6日(金)	18:30~20:00	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 一般社団法人 日本アンチエイジング・ ダイエット協会 理事 伊達 友美氏	80名

## 健康啓発事業

一般の方対象

●正しい知識を学び、理解を深めましょう。



## メンタルヘルスセミナー

おもな内容 「第1回 心と体のむくみをとるツボを教えます!」

講義 + 実技

「第2回 小さなことに落ち込まない ころの使い方」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
第1回 2019年 7月17日(水)	18:30~20:00	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 アクイサリユート高輪 院長 瀬尾 港二氏	50名
第2回 2019年 10月8日(火)	19:00~20:30	船橋市民文化創造館 (きららホール) ※裏表紙をごらんください。	 早稲田大学 オープンカレッジ講師 作家・心理学者 晴香 葉子氏	80名

