

骨元氣アップセミナー

2018年 3月2日(金) ▶ 3月3日(土)
14:00 受付 チェックアウト 10:00

100歳まで歩ける体をつくるのは骨

弱った体に活力がよみがえり、自分の足でしっかり歩ける力＝「骨力」を手にするヒントをお伝えします。

夕食は、健康と美味しさを兼ね備えた特別メニューをご用意しております。箱根の名湯とともに、活力アップのひとときをお過ごしください。



参加料

家具健保組合員 お一人 5,000 円

元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方
お一人 5,000 円

その他の方 お一人 7,000 円

※宿泊および夕食、講義資料代、骨の健康度測定込

定員 13組(抽選)

お一人様でのご参加、未就学児を連れての

ご参加はご遠慮いただいております。

開催地 保養所 箱根 みやぎの

参加者の声(前回:糖尿病)

- * すぐに実行できそうで、家に帰ってすぐ役立ちそう。続けてみたい。
- * 今後の自身の体調管理を頑張ろうという気持ちになりました。
- * 低GIの食品を使った食事でもとても勉強になりましたし、おいしかったです。

主催：東京都家具健康保険組合

2018 年 3 月 2 日 (金) 14:00-

■当日のスケジュール

3月2日(金)

14:00 受付(14:30 まで)

骨の健康度測定

14:30

| 開会

14:40

骨の健康度測定：解説

14:45

講習：骨元気アップセミナー

16:30

体験コーナー(試食編)

17:10

自由時間

18:30

夕食

20:00

健康相談(希望者)

20:30

3月3日(十)

7:30

朝食

8:30

自由解散(チェックアウト 10:00)



■交 通 電車でお越しの方は、箱根登山鉄道強羅駅⇄
みやぎの間の無料送迎バスをご用意しております。
(お帰りの際もご利用いただけます。)
発車時間は当選結果に合わせてご連絡いたします。
未就学児のお子様はご遠慮ください。

■対象者 骨粗鬆症予防について関心のある方

■参加料 お一人 5,000 円(家具健保組合員及び元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方)
お一人 7,000 円(その他の方)

■場 所 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5
家具健保直営保養所「みやぎの」

■定員 13組(2月1日抽選)

■申込み 方法1 ▶ FAX (03-3837-0651)

申込書をご記入後、FAXでお申込みください。

方法2 ▶ TEL (03-3833-6164)

電話で申込書の内容をお伝えください。

■申込締切 2018年1月31日(水)

■問合せ先 03-3833-6164 (保健指導員直通)

申込書 [骨元気アップセミナー]

代表（参加）者氏名	(フリガナ)		保 険 証 記 号	保 険 証 番 号
連 絡 先 住 所	〒 -			
日 中 連 絡 先	() 会社 / 自宅 / 携帯 ※該当するものに○をしてください			
代 表 参 加 者 携 帯 電 話 番 号	()			
そ の 他 の 参 加 者	(フリガナ)	(続柄)	家具健保加入/ 元家具厚生 年金基金 / その他 ※該当するものに○をしてください	
そ の 他 の 参 加 者	(フリガナ)	(続柄)	家具健保加入/ 元家具厚生 年金基金 / その他 ※該当するものに○をしてください	
送 迎 バ ス ※申込締切日まで変更可能です	利用する / 利用しない ※該当するものに○をしてください			
追 加 連 泊	利用する(日から 泊) / 利用しない ※該当するものに○をしてください			
参 加 動 機				

FAX 03-3837-0651

FAX 送信後は確認の電話をお願いいたします。
電話番号(03-3833-6164)