

セミナー参加費

宿泊費

無料

トーカ熱海への交通費
のみ自己負担

トーカ熱海

ヘルスアップセミナー 参加者募集!

11^土
28

9時
集合

11^日
29

15時30分
終了予定

ご自身の健康について振り返っていただき、健康的な生活を送っていただくため、健診結果の見方や生活習慣の改善方法などを医師・管理栄養士・運動の専門家に相談できるセミナーです。クイズ大会やウォーキングなど、楽しいイベントも盛りだくさんです。

セミナーの内容

講義

健診結果の見方、生活習慣改善、いつまでも健康に過ごすためになど

相談

医師との個別相談、管理栄養士とグループ面談、栄養調査など

血圧測定

毎朝測定します

ヘルシー バイキング

お昼はバイキング形式、食べたメニューで栄養士からアドバイスを受けられます

運動

体力測定、評価、ウォーキング

クイズ大会

夕食時にどのくらい健康知識が身についたかクイズ大会

決意表明

セミナーを受講した後に、今後に向けての決意表明をしていただきます

お土産

ナト・カリ食(塩・しょうゆ・味噌セット)

参加資格

45歳以上の 被保険者・被扶養配偶者



おひとりでの参加、
ご夫婦、
会社の同僚の方と
参加できます。

※過去にご参加いただいた方は、今回のご案内の対象外となります。



定員

18名(先着順)

場所

トーカ熱海(静岡県熱海市春日町14-9)

申込方法

**申込WEBで
お申込みください**



<https://select-type.com/ev/?ev=dkuxEFZ8KXY>
(お電話の場合)

TEL.050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

お問い合わせは...

東京貨物運送健康保険組合
宿泊型ヘルスアップセミナー事務局

TEL **050-5358-0600**
(平日10:00~17:00)