

令和5年9月

組合員各位

全国建設工事業国民健康保険組合
大阪府支部長 民部 隆弘

第11回 健康増進大会のご案内

参加費
無料

生活習慣病について正しく理解していただくため、健康増進大会を開催いたします。
生活習慣病の専門医師による講演と、インストラクターによる運動指導を行います。
中性脂肪やコレステロール値が高い方！ぜひご参加ください！

日時 令和5年10月1日【日】 受付9:15～9:45【時間厳守】

◆第1部 講演 10:00～11:00



「一休さんの昔から…生活習慣病予防へのこころがけ」

～自分自身の体の状態を知り健康管理することから～

講師 知多厚生病院内科医 丹村 敏則 氏

◆第2部 実技 11:10～12:00



「疲れをためない習慣づくり」

～姿勢改善エクササイズ～

講師 健康運動指導士 川瀬 ひとみ 氏

◆懇親会 ランチバイキング 正午ごろ～
シティプラザ大阪 ダイニングルーム “リヴァージュ”



場所 シティプラザ大阪 2階 旬(SYUN)北の間

大阪市中央区本町橋2-31 ☎ 06-6947-7888

裏面「シティプラザ大阪周辺見取図」をご参照ください

参加資格 建設国保 被保険者

定員 先着順 100名

参加費 無料

持ち物 筆記用具

お申込 9月21日【木】までに裏面にてFAX等をお願いします

〔但し、定員になり次第締め切らせていただきます〕

〒556-0015 大阪市浪速区敷津西2-1-12 7階B号室

建設国保大阪府支部 宛 ☎06-6645-5940 FAX06-6645-5941

メタボだけど何も症状ないし
大丈夫！とお考えのあなた！
取り返しがつかなくなる前に
受講してみませんか？



●講師プロフィール

丹村 敏則 (にむら としのり)



知多厚生病院内科医 日本笑い学会会員
内科の勤務医として実績を積む傍ら「落語で語る生活習慣病」等の著書もあり、ユーモアを交え、メタボにならないための実践をわかりやすくお話しします。

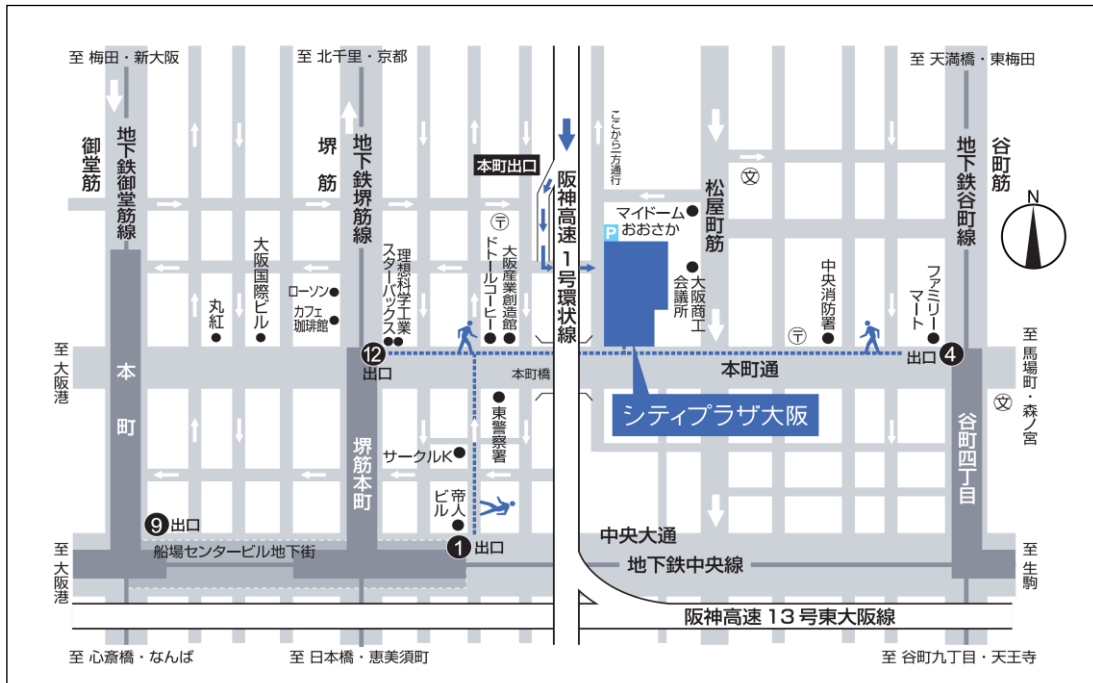
川瀬 ひとみ (かわせ ひとみ)



運動指導歴26年 産業カウンセラー
「心と身体に健康と愛を」モットーに多くの方の元気をサポートしたいという想いを持って日々指導しています。運動嫌いだったという経験を活かし、それぞれのペースで楽しめる分かりやすい指導を提供いたします。

●シティプラザ大阪周辺見取図

地下鉄 堺筋線・中央線 堺筋本町駅 ⑫・① 出口より徒歩6分
地下鉄 谷町線・中央線 谷町四丁目駅 ④ 出口より徒歩7分
ホテル地階に駐車場(タイムズ24)あり【3時間無料 以降30分300円】



●第11回 健康増進大会 参加申込書

FAX 06-6645-5941

保険証 記号-番号	9	3	-	2	7												
当日の連絡先 【携帯等】																	
FAX番号																	
参加者氏名		男	女	歳													
		男	女	歳													
		男	女	歳													
		男	女	歳													

■ 受付確認後
FAX または電話で
ご連絡いたします

支部受付印

--