

令和6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12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6年9月29日【日】 受付9:15～9:45【時間厳守】

◆第1部 講演 10:00～11:00



「肥満外来の教授が伝授！頑張らなくてもやせられる」
～あなたができる痩せ行動の実践で、生活習慣病を予防する～
講師 関西医科大学附属病院健康科学センター 木村 穰氏

◆第2部 実技 11:10～12:00



「心地よい眠りを手に入れるための体操」
～なかなか寝付けない！ぐっすり寝た気がしない！とお悩みの方へ～
講師 健康運動指導士 橘 千鶴氏

◆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19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

木村 穰 (きむら ゆたか)



関西医科大学健康科学科教授。日本肥満学会認定肥満症専門医、循環器専門医、日本体育協会公認スポーツドクター。認知行動療法の手法を取り入れて独自に考案した「メンタルダイエット」のメソッドは減量効果が高く、リバウンドも少ないと評判を呼んでいる。一般向けの著書に『頑張らなくてもやせられる！メンタルダイエット』（ソフトバンク新書）がある。

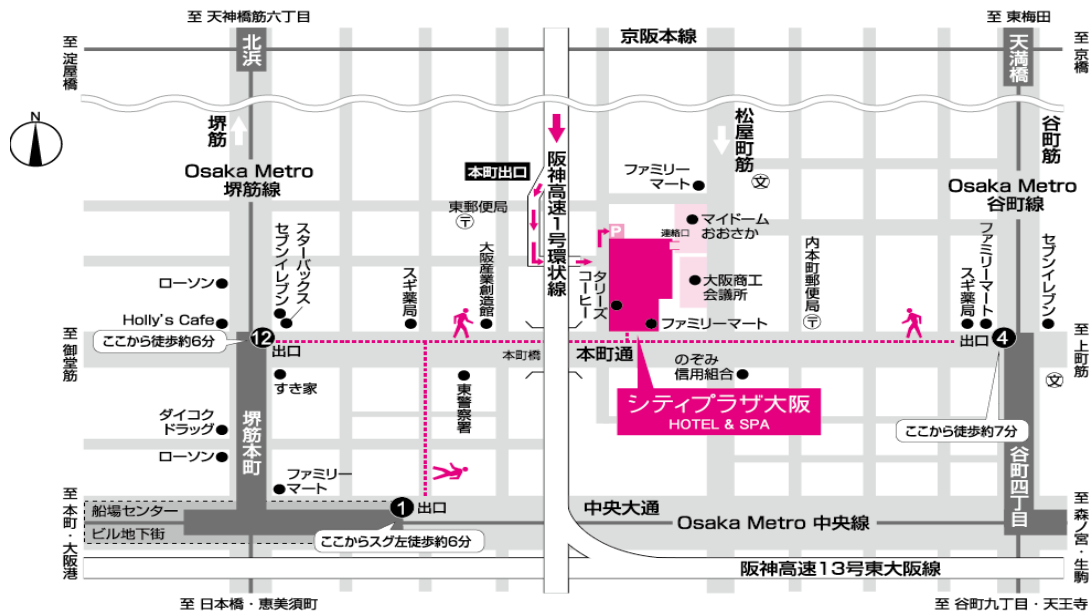
橋 千鶴 (たちばな ちづ)



NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事。健康運動指導士・ヨガ療法士・介護予防指導員。運動指導歴40年。低体力者、高齢者、運動に苦手意識のある方でも「出来た！」「楽しい！」「これなら続けられそう！」「また、やってみよう！」と思える指導を提供します。

●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12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