

「健康づくりのためのストレッチ運動」を習慣化しましょう!

室内運動習慣づくり実技講習会を開催します (専門の先生による講習会です。)

日 程	令和5年7月13日(木) 午後6時30分から(1時間程度)
場 所	白河商工会議所 会議室
定 員	40名
参 加 費	一人500円(当日承ります。) ※飲み物代等含む
参加資格	・福島県社会保険協会 白河支部会員事業所の被保険者のご家族 ・白河社会保険委員会会員事業所の被保険者のご家族
申込締切	令和5年6月30日(金)

社会保険協会が、職場の健康づくり、を応援します！

講師・保健師の無料派遣、体力測定器具・健康教材の無料貸出しをご活用ください

① 実技指導講師の派遣

- A. 健康リフレッシュ体操
 - B. 健康ストレッチ体操
 - ※ C. 健康ストレッチヨガ
 - D. ヨーガ（初級・中級レベル）
 - E. ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- ※ C の健康ストレッチヨガは制限はありますが、オンライン開催も可能です



② 保健師派遣

- F. 健康講話・講演等
- G. 個別健康相談



③ 体力測定器具の貸出

- H. 握力計
- I. 背筋力計
- J. 肺活量計
- K. ストップウォッチ
- L. 上腕式血圧計
- M. 体組成計



④ DVD教材の貸出

1. 禁煙成功への道
2. 歯周病を予防しよう
3. 健康診断を受けてよかった
4. メタボを予防するエクササイズガイド
5. エクササイズでコミュニケーション
6. 貯筋運動
7. はじめてのウォーキング & ジョギング
8. 若々しい体をキープ！エクササイズ & ダイエット
9. Good-bye ストレス
10. 正しく知れば怖くない がんの話
11. サイレントキラー 高血圧の恐怖 専門医に聞く
12. 運動で予防するメタボ
13. メカニズムを学んで予防するメタボ

14. 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
15. 大人のためのエンジョイスポーツライフ
16. スマートダイエットのススメ
17. 美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング
18. 介護予防のための筋力向上トレーニング
19. 野菜パワーでからだ元気！
20. 食事バランスガイド
21. 保健室からのSOS 思春期の保健対策と健康教育
22. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう
23. ちょいちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう
24. トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操
25. 元気な職場をつくるメンタルヘルス5 自分でできるストレス・コントロール
26. 元気な職場をつくるメンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア
27. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(1) ストレスチェックを活用したセルフケア
28. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(2) 部下が休職する前にできること



※ご利用の詳細とお申込書は、当協会の「事業のご案内」（4月送付）またはホームページをご覧ください。

支部事業の共通参加申込書

ホームページにもございます

FAX.024-525-9312

- ☐ 会津若松支部 ゴルフコンペ（7月4日）
- ☐ 相馬支部 パークゴルフ大会（6月10日）

- ☐ 会津若松支部 ボウリング大会（7月20日）
- ☐ 白河支部 実技講習会（7月13日）

事業所名称			保険証番号	氏 名	性別	加入の区分	年齢
事業者整理番号			(代表者)		男・女	被保険者・家族	歳
事業所所在地					男・女	被保険者・家族	歳
電話番号	FAX番号				男・女	被保険者・家族	歳
代表者氏名	代表者電話番号				男・女	被保険者・家族	歳

お問い合わせ・お申込み先 ■（一財）福島県社会保険協会 ■ 〒960-8041 福島市大町5-2 千代田生命福島ビル4F TEL.024-525-9311 FAX.024-525-9312