

健康づくりは 未来への一步



参加者募集

21時以降に食べていませんか？
週2で運動していますか？



開催日時：令和6年3月6日（水）15:00～16:30

開催場所：東食健保会館5階体育室（東京都台東区東上野2-25-8）

対象：加入員とその家族

定員：200名

費用：無料

申込方法：送信票（別紙）に必要事項をご記入のうえ、FAXでお申込みください。

申込締切：令和6年2月22日（木）

準備いただくもの 筆記用具
※着替えの必要はございません。

- ✓ 自粛生活で体型が気になり始めた方
- ✓ 自分に合った食事と運動の知識が知りたい方
- ✓ 一歩をなかなか踏み出せない方

こんな情報が得られます

- ・生活習慣の振り返りができる
- ・健康的な食事の知識が身に付く
- ・日常生活で気軽にできる運動が分かる
- ・目標設定の効果的な方法が分かる
- ・健康習慣を定着させるための秘訣を伝授



FAX送信票 03(3833)5927

令和 年 月 日

東京都食品健康保険組合 宛

特別講演会（RIZAP）参加申込票
(令和6年3月6日 15:00から 開催)

事業所名

.....

保険証 記号（ ） - 番号（ ）

.....

参加者氏名

.....

電話番号

.....

*上記情報は本会事業以外には使用いたしません。