

オンライン

アイシン健康保険組合

# スタイルアップセミナーのご案内



2021年10月16日 土曜日

10時00分～11時00分

生活習慣病リスクを下げる

健康エクササイズ & 食行動改善教室

オンライン

## ● セミナー概要 [約60分]

運動パート[25分] … 生活習慣病予防のための有酸素運動&ながらトレーニング

食事パート[25分] … 管理栄養士による“ヘルシー”食行動実践&簡単レシピ紹介

運動の難易度 ★☆☆☆☆ 運動の強度 ★★☆☆☆

## お申し込み方法・注意事項

- お申し込みは下記アドレスもしくはQRコードにある申込フォームよりお願いします。

<https://forms.gle/pPVGZbifyzrTxW4bA>

※アイシン健康保険組合ホームページからもお申し込みできます

- 本セミナーはスマホ、パソコン、タブレットを利用したオンラインセミナーです。  
参加にはZOOMが利用できる環境が必要となります。



**PepUp**  
3,000  
ポイント  
プレゼントキャンペーン

今回、スタイルアップセミナーへご参加いただき、最後のアンケートまでご回答いただいた被保険者さん全員に

なんと! Pep Up ポイント**3,000**ポイントをプレゼントします!

- ① Pep Upポイントの付与は、11月末を予定しています。
- ② 本キャンペーンの対象はセミナー申込時点でPep Upの登録が完了している方のみとさせていただきます。まだ登録をされていない方は事前に登録をお願いします。