

限定セミナー

18～39歳の方対象！

(2022年度内の年齢です)



アイシン健康保険組合

～オンラインでプロから学ぶ～

自宅でできる ヘルスボディメイク術

さあ、今から元気で楽しい未来に向けてオンライン体験してみよう！

2023年1月28日 土曜日

10時00分～11時00分



最近こんな事ありませんか？

血圧や脂質が
ちょっと高いかも？

お腹が出てきた
疲れやすい

体重が増えてきた



あなたは、
どちらを
選びますか？

早くから
自分の体と
向き合う！



元気に過ごせる

余分な出費が無い



旅行など楽しみが増える



このままだと
将来、様々な
病気になる
可能性が
あります！



特定保健指導の
対象者になる

心・脳血管障害で
休職や麻痺の可能性も・・・



通院や入院で
出費が増大



定年後の楽しみが
出来なくなる

セミナー参加特典

参加者でアンケートまで回答いただいた方 **全員にボディメイク用宅配食** をプレゼントします！

本キャンペーンの対象で、以下の条件を満たした方に参加特典をプレゼントいたします。

- 1.本セミナーに参加申し込みをして、セミナー当日にセミナー開始から終了まで受講をしていること
- 2.本セミナーの参加確認としてZOOMのチャット機能【事務局宛】で氏名を送っていること
- 3.セミナー後の事後アンケートに回答をしていること

本人のお名前が確認できない場合や、60分の受講時間が確認できない場合は、キャンペーン対象外となりますのであらかじめご了承ください。



3月初旬に宅配食のURLを送ります！

セミナー概要 [セミナー時間:約60分]

「自宅でできるヘルスボディメイク術」は、いつでもできる健康、体づくりのための運動法・食事法をオンラインでお伝えします。

■ 動いてつくる健康なカラダ、動けるカラダ

- ・簡身体力チェックで自分の体力を知ろう！
(動きやすい服装が必要です)
- ・自宅でもできるカラダづくりエクササイズ



■ 食べてつくる健康なカラダ、動けるカラダ

- ・時間栄養学を使った健康食事法
- ・外食、コンビニ食の活用方法



お申し込み方法・注意事項

申込期限 2023年1月22日(日)

- 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/eL117sn7nGoYqQ2u6>

※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。

