

健保連にいがた

体幹トレーニングを加えた

フィットネスとヨガの

健康サポート教室



2018.11.11 (日) 10:00~14:30

〔受付開始 9:20~〕

柏崎会場

場所：リケン健保組合柏崎支部 健保体育館他
(柏崎市北斗町1番37号(株)リケン柏崎事業所内)

Aコース 定員 45名

Bコース 定員 45名

午前 フィットネス

午前 ヨガ教室

午後 ヨガ教室

午後 フィットネス

各コースとも体幹トレーニングを加えたフィットネスと、水島知子氏によるヨガ教室を行うコースです。

※定員オーバーの場合は、抽選となりますので、予めご了承ください。

- ◇場所 リケン健保組合柏崎支部 健保体育館他 (柏崎市北斗町1番37号(株)リケン柏崎事業所内)
- ◇参加費 無料 *参加者全員にお弁当、飲物、参加賞をさしあげます。
- ◇対象 健保連新潟連合会会員組合の被保険者・被扶養者(中学生以上に限ります)
- ◇申込 健康保険組合へお申し込みください。☞ [次ページを参照](#)

※午前・午後の部とも室内で行いますので、雨天の場合でも実施します。

※10月21日新潟会場で開催がありますが、柏崎か新潟のどちらか選択しての応募となります。



ヨガ教室を行います! みなさんの参加をお待ちしています♪

【水島 知子】
元 BSN アナウンサー。現在はフリーアナウンサーとしてTV やラジオなどに出演。ヨガインストラクターやアーユルヴェーダセラピストの資格も持つ。

【持ち物】

- 健康保険証
- 室内用運動靴
- タオル
- 飲物(水)
- 着替え など



【主催】健康保険組合連合会新潟連合会

健康サポート教室申込用紙

FAX 025-275-5577

※このまま FAX 用紙としてお使いいただけます。

○事業所名 _____

○連絡先 (電話 or メール) _____ (該当する方に○印)

別紙 2

柏崎会場

	参加申込者氏名	ふりがな	年齢	本人・家族	ヨガマット	参加希望コース
①				本人・家族	有・無	Aコース・Bコース
②				本人・家族	有・無	Aコース・Bコース
③				本人・家族	有・無	Aコース・Bコース
④				本人・家族	有・無	Aコース・Bコース

※1 参加賞 … ヨガマットをさしあげます。

ヨガマットがある方はご持参ください。別途参加賞をさしあげます。

※2 A・Bコースともに成年向けコースです。小学校以下のお子様は参加できません。

【個人情報の取扱い】

この個人情報 (事業所名・氏名、年齢) については、健康サポート教室の利用目的以外に使用いたしません。

申込み締め切り **2018年9月20日(木)**

◇当日のスケジュール◇

※駐車場は(株)リケン柏崎事業所東門の駐車場をご利用ください。(当日はスタッフがご案内します。)

9:20~ 受付開始

参加賞をもらってください。

10:00~ 開会 挨拶・スケジュール説明

10:15~ 午前の部

Aコースはフィットネス、

Bコースはヨガ教室を!

12:00~ 昼食 (お弁当と飲み物を差し上げます)

13:00~ 午後の部

Aコースはヨガ教室、

Bコースはフィットネスを!

※Aコース、Bコースとも午後の部が終了しましたら

☆水島知子氏と記念撮影OKです☆

~14:30 健康サポート教室を終了



お申込み・お問い合わせ先

新興プランテック・ニイガタ健康保険組合

住所 新潟市東区山木戸1500-1

☎: 025(275)5501

FAX: 025(275)5577

E-mail: s-plantech_kenpo@world.ocn.ne.jp