

【A 個別型の健康講座】申込書

希望するテーマ  
1つに○印

- ◆ 下記より希望する講座に○を記入し、申込み書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。洛和会京都健診センターのホームページからも直接お申込みいただけます。
- ◆ 1事業所様1つのテーマでの開催となります。

運動推進	①	イスに座ってできる、職場で簡単‘お手軽ヨガ’ (InBody測定実施)	
	②	「ラジオ体操で全身ストレッチ」～ラジオ体操ってこんなに気持ちいい！～ (InBody測定実施)	
	③	動いて改善・予防！肩こり・腰痛・ひざ痛 (InBody測定実施)	
	④	デスクワーク・テレワークに負けないカラダづくり～眼とカラダを動かしほぐす～	
生活習慣病予防	⑤	あなたの食事は大丈夫？食事バランスを整え、健康チャージ☆しよう	
	⑥	改めて気づく“健康第一”～今こそ生活習慣病予防～ (InBody測定実施)	
	⑦	睡眠を見直してGood Sleeperに！～十人十色のグッスリ～	
	⑧	禁煙とアンチエイジング	
メンタルヘルス	⑨	ストレス管理と自分と相手を知る力	
	⑩	ストレスマネジメントとアンガーマネジメント	
その他	⑪	最新の知識を知ろう！感染症と共に生きるコツ	
	⑫	女性の健康課題～女性も活躍する現代に知っておいてほしいこと～	

申込書	事業所名称		参加人数	名
	住所 (実施場所)		電話番号	
	担当者氏名		FAX番号	
	健康保険証記号 ※7～8ケタの数字		Eメール	
	希望の受講形態	<input type="checkbox"/> 対面での実施 <input type="checkbox"/> 遠隔 (Zoom) での実施		
	希望開催日時	第1希望： 令和    年    月    日                      第2希望： 令和    年    月    日 第3希望： 令和    年    月    日                      希望時間帯：                      :    ~    :		
	録画配信型の講座 (無料) をセットで希望する	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない ※年度内に5つの健康づくりに関する動画のご案内をいたします。期間中はいつでも何度でもご視聴いただけます。		

【お申込み・お問合せ先】 協会けんぽ京都支部 受託機関