

平成 23 年 1 月 20 日

江別工業団地協同組合
組 合 員 様

江別工業団地協同組合
理事長 金 田 敏 雄
安全衛生事業委員会
委員長 佐 藤 賢 治

健康づくり講習会のご案内

時下、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は、当組合の事業活動にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、別紙のとおり札幌圏域地域・職域連携推進連絡会江別部会との共催で「自分の体の健康づくり」を開催することとなりました。

前半は講義、後半はいろいろな測定器を使って実際に自分の体を知ってもらうという盛り沢山の内容となっておりますので、是非、沢山の方のご出席をお待ちしております。

なお、参加の可否につきましては、2月10日（木）までに別紙にて、組合事務局（FAX382-5991）へご連絡願います。



運動からはじめる 健康づくりの出前講座

運動の効果を目でみたいと思ったことはありませんか？
是非参加してみてください！

日時：平成23年2月22日（火）
10:00～12:00

場所：江別工業団地協同組合 2階会議室

主催：江別工業団地協同組合
札幌圏地域・職域連携推進連絡会江別部会

講師：特定非営利活動法人保養ネットワーク
中村 和之 氏
眞杉 智教 氏

内容：「運動と健康」
*講義～どうして冬は太るのか～

- 運動すると何故いいの？
- 太らない身体づくりのためにできること

*体験～自分の身体に興味を持ちましょう～

- 血管年齢を測定してみましょう。
丈夫な血管を目指して！
- 椅子に座ってできるトレーニング
ストレッチから筋トレまで！
- サーモグラフィーで運動効果を体感しましょう。
動かした身体の部位が、一目瞭然！

膝や腰が痛いから無理だと思っていたけど…



運動がいいって云われても、運動するとからだの中ってどんなことが起こっているの？



◆お申込みはFAXでお願いします◆◆◆

◆江別工業団地協同組合:011-382-5991◆

江別工業団地協同組合 行き
(FAX 011-382-5991)

運動からはじめる健康づくりの出前講座に

参加します・参加しません (どちらかに○印をつけてください)



会社名	役職	氏名

※ 2月10日(木)までにお申し込み下さい。