

ご好評につき

ランチ付き

参加者募集!

けんこう学校

山陽小野田市民病院 × 共済組合

# 第3回 体験型けんこうセミナーを開催します! 外から内から血流改善!!

温泉チケット  
プレゼント!



本セミナーでは、冷え性や肩こりなどの体調不良の原因の1つである血行障害を改善するための運動や食事について、学習をしながら体験していただきます。

これまでの動脈硬化防止の取り組みで保たれた弾力性のある血管にサラサラ血液を流して、体中に酸素や栄養を送り込みましょう!

## 1部 特別講演

日本医師会認定産業医から教わる

### 健康を守るための基礎知識

～定期健康診断の活用について～

- 講師 山陽小野田市民病院健診センター  
医師 植田 浩平氏

健康診断、人間ドックを受けるだけで終わらせていませんか?

検査の目的、検査数値からわかることを学びます。  
医師の判定をしっかりと受け止め将来の病気のリスクを考えましょう。

## 2部 座学+

イスを使った  
ストレッチ

### どこでもできる! 運動不足解消!

～ストレッチ編～

- 講師 山陽小野田市民病院  
理学療法士 國本 貴弘氏

ストレッチも立派な運動です。静的ストレッチと動的ストレッチの特徴と効果を学びます。

血管もストレッチして体の隅々まで血液を循環させましょう!

## 3部 座学+

野菜たっぷり  
ランチ

### ベジタブルラブからはじめる 生活習慣病予防

- 講師 山陽小野田市民病院  
管理栄養士 河村 典子氏

生活習慣病予防の優等生、野菜について栄養素や調理法、その効果を学びます。

野菜好きになるのが健康への近道です!  
サラサラ血液で体の不調を改善しましょう!

- レシピ協力: 山口県立大学看護栄養学部栄養学科
- 調理 協力: 防長苑

開催日 令和5年2月19日(日)

時間	開会	1部	2部	3部
	10:00	10:05~10:45	10:55~11:35	11:45~13:00
		※12:15~食事 食後自由解散		

会場 保養所防長苑 山口市熊野町4-29

定員 35名

申込資格 組合員および家族

参加費 組合員および被扶養者 500円  
その他家族 1,000円

申込締切 令和5年1月31日(火)

その他 ストレッチのできる軽装でお越しください。

イベント申込  
ページはこちら



感染症対策にご協力ください



消毒液設置



マスク着用



間隔確保



換気



検温



体調報告

※メールで申込をされた場合、後日受付完了メールを送信します。

※申込時にいただいた個人情報、はこのセミナーに関する以外に利用いたしません。

※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。

※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染予防に十分配慮し開催します。  
状況により開催を中止する場合がございます。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 セミナー用メールアドレス boshu@kyosai-yamaguchi.jp