

初テーマ♪

腰痛予防セミナー

～体幹トレーニングと幸せ脳でもっと輝くあなたへ～

平成30年9月14日(金) ▶ 9月15日

受付 13時半～14時20分まで

チェックアウト 10時

(オプションツアーは9時半にバスで出発します)



参加料

- * 家具健保組合員 お一人 5,000円
- * 元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方
お一人 5,000円
- * その他の方 お一人 7,000円
- ※ 宿泊および朝食、講義資料代、歩行姿勢測定代込

定員 13組 (抽選)

お一人様でのご参加、未就学児を連れてのご参加はご遠慮
いただいております。

※注意事項※

当施設は、研修室からご宿泊いただくお部屋まで、階段の上り下りが40段程度あります。階段の昇降が困難な方は参加できません。また、セミナー内で腰痛対策のトレーニングを行います。

急性の腰痛、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、脊柱分離症・すべり症等をお持ちの方は、悪化する恐れがございますので、ご参加をお控えくださいますようお願い申し上げます。なお、オプション中の事故につきましては自己責任でお願い致します。

1泊2日セミナー 内容

- 🌸 9月14日(金)(1日目)
 - * 3Dセンサーで歩行時の姿勢を測定します。
 - * 腰痛について
 - * 腰痛対策(体幹トレーニング)他
- 🌸 9月15日(土)(2日目)【オプション】
 - * 箱根湿生花園オプションツアー※雨天中止
今回はオプションでウォーキングを行います!
現地まではバスで無料送迎いたします。
 - 所要時間:1時間半
 - 入園料:有料 お一人 700円
 - ※各自、現地でお支払いください。

持ち物(2日目)

- * 運動靴(1時間半程度歩いても疲れにくい履物)
- * 飲み物(各自必要分)
- * 必要な方は、日傘や杖等をご持参下さい。

腰痛予防セミナー

～体幹トレーニングと幸せ脳でもっと輝くあなたへ～

2018年9月14(金) 13:30-

■当日のスケジュール

9月14日(金)

- 13:30 受付(14:20まで)
| 歩行姿勢測定
- 14:30
| 開会
- 14:40
| 歩行姿勢測定:解説
- 14:45
| 講習:腰痛予防セミナー
- 16:30
| 体験コーナー(試食編)
- 17:10
| 自由時間
- 18:30
| 夕食
- 20:00
| 健康相談(希望者)
- 20:30

9月15日(土)

- 7:30
| 朝食
- 8:30
|
- 9:30 箱根湿性花園オプションツアー出発(希望者)
自由解散(チェックアウト 10:00)



- 交通 電車でお越しの方は、箱根登山鉄道強羅駅⇨みやぎの間の無料送迎バスをご用意しております。(お帰りの際もご利用いただけます。) 発車時間は当選結果に合わせてご連絡いたします。
- 対象者 腰痛予防について関心のある方
- 参加料 お一人 5,000 円(家具健保組員及び元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方)
お一人 7,000 円(その他の方)
- 場所 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5
家具健保直営保養所「みやぎの」
- 定員 13 組(8 月 1 日抽選)
- 申込み 方法1 ▶ FAX (03-3837-0651)
申込書をご記入後、FAXでお申込みください。
方法2 ▶ TEL (03-3833-6164)
電話で申込書の内容をお伝えください。
- 申込締切 **2018年7月31日(火)**
- 注意事項 階段の昇降が困難な方は参加できません。
- 問合せ先 03-3833-6164 (保健指導員直通)

申込書 [腰痛予防セミナー]

代表(参加)者氏名	(フリガナ)	保険証記号	保険証番号
連絡先住所	〒 -		
日中連絡先	()	会社 / 自宅 / 携帯 ※該当するものに○をしてください	
代表参加者 携帯電話番号	()		
その他の参加者	(フリガナ)	(続柄・年齢)	家具健保加入 / 元家具厚生年金基金 / その他 ※該当するものに○をしてください
その他の参加者	(フリガナ)	(続柄・年齢)	家具健保加入 / 元家具厚生年金基金 / その他 ※該当するものに○をしてください
送迎バス ※申込締切日まで変更可能です	利用する / 利用しない ※該当するものに○をしてください		
追加連泊	利用する(日から 泊) / 利用しない ※該当するものに○をしてください		
オプションコースへの参加 ※申込締切日まで変更可能です	参加する / 参加しない ※該当するものに○をしてください		
疾患の有無	腰椎椎間板ヘルニア / 腰部脊柱管狭窄症 / 脊柱分離症・すべり症 / なし ※該当するものに○をしてください		

FAX 03-3837-0651

FAX 送信後は確認の電話をお願いいたします。
電話番号(03-3833-6164)