

仲間と味わう 箱根のとき

# 血管力アップでアンチエイジング！

平成31年3月15日(金) ▶ 3月16日(土)

受付 14時 ~ 14時20分

チェックアウト 10時

オプションツアーは9時45分にバスで出発します

## 1泊2日セミナー 内容

◆ 3月15日(金) <1日目>

\* 受付後、**AGEs(体内の老化物質)**を測定します。

【講義内容】

\* 動脈硬化とは

\* 血管力アップの方法

(運動・栄養) 他

糖化  
AGEs 最終糖化産物



◆ 3月16日(土) <2日目> 【オプション】

\* **期間限定！ヴェネチア仮面祭参加ツアー**

今回はオプションで仮装 & 記念撮影を行います！

送迎希望者は現地までバスで無料送迎いたします。

\* **会場：箱根ガラスの森美術館**

所要時間：10時から1時間半程度

※現地集合時間は変更になる場合があります。

入園料：有料(お一人 1,400円) 駐車場：有料(300円)

※各自、現地でお支払いください。

## 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

※宿泊および夕朝食、講義資料代、AGEs測定代込

**定員** 13組(抽選)

お一人様でのご参加、未就学児のお子様を連れてのご参加は  
ご遠慮いただいております。

血管が若々しく保たれていれば、いつまでも美しく健やかに過ごせます。  
このセミナーでは、**血管若返りのための食事・運動方法**をお伝えします！

夕食は、料理長の**特別メニュー**をご用意しておりますので、箱根の名湯と共に特別な時間をお過ごし下さい。

## 参加者の声 (前回テーマ：腰痛予防)



\*セロトニン等、脳内ホルモンが腰痛予防に関係することを初めて知りました。



\*品数が多く、味付けが絶妙で、毎回美味しくいただいています。



\*減量方法をご指導いただき、社内での健康増進についてご相談させていただきました。大変参考になりました。

# 仲間と味わう箱根のとき 血管力アップでアンチエイジング！

2019年3月15(金) 14:00～

## ■当日のスケジュール

3月15日(金)

- 14:00 受付(14:20まで)  
| AGEsによる体内の老化物質測定
- 14:30  
| 開会
- 14:40  
| AGEs測定:解説
- 14:45  
| 講習:血管力アップセミナー
- 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

3月16日(土)

- 7:30  
| 朝食
- 8:30 自由解散(朝食会場は8:30迄ご利用いただけます)
- 9:45 箱根ガラスの森美術館オプションツアー出発(送迎希望者)  
(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 血管を守る食事・生活について関心のある方  
※お一人様、未就学児のお子様のご参加はご遠慮ください。
- 参加料 お一人5,000円(家具健保組合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(2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 **2019年1月31日(木)**
- 問合せ先 03-3833-6164 (保健指導員直通)

## 申込書 [仲間と味わう箱根のとき 血管力アップでアンチエイジング!]

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		
参加動機			

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)