



# 働き盛りのための スリムアップ教室

保養所みやぎの料理長×栄養士×健保コラボ企画

箱根・保養所みやぎの一泊二日

令和7年9月12日(金)～13日(土)

痩せるために効果的な食事の仕方、家庭や職場でできる工夫について管理栄養士がポイントをレクチャーし、日常で取り入れられるストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を運動指導士が実践を交えて解説します。

食 事



運 動



温 泉



## 当日のスケジュール

14:00	受付(14:20まで)
	内臓脂肪測定
14:30	
	開会
14:40	
	講習:スリムアップ教室
	チェックイン
16:40	
	自由時間
18:30	
	夕食
20:00	
翌日	
7:15	
	保養所施設内散策
	(雨天中止)
7:30	
	朝食
9:00	
	自由解散(チェックアウト10:00)

お申込み  
はコチラ

1. スマートフォンでQRコード読み取り
2. マイヘルスウェブにログイン
3. 「ヘルシーメニュー体験教室申込」から申込み



# 参加概要

## 定員

13組（8/1 抽選）

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

## 参加料 (一人あたり)

- ① 家具健保組合員とご家族の方 →5,000 円
- ② 元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方 →5,000 円
- ③ その他の方 →8,000 円

※特別洋室をご希望の場合、上記料金に 1,000 円追加になります。

※土日ご宿泊の場合、上記料金に 1,000 円追加になります。

※代表参加者は、利用料区分①の方のみです。②・③の方のみでのご参加はいただけません。

※宿泊費・お食事代・講義資料代・測定代込み

※9月11日（木）以降のキャンセルは利用料全額負担になります。

## 注意事項

※講義中に 30 分程度の運動を行うため動きやすい服装でお越しください。

また、ヒールのある履物は避け、履きなれている靴をお持ちください。

※持病のため医師から食事、運動について指示を受けている方は医師に相談のうえご参加ください。

## 開催場所

〒250-0401

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」

## 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。

## 申込締切

令和 7 年 7 月 31 日（木）16：00

## 問合せ先

03-5990-9390 対応番号 3 を選択（平日 9 時～12 時、13 時～17 時）