

／ 東京都家具健康保険組合主催 ／

# スリムアップ教室

箱根保養所みやぎの 1泊2日

令和8年9月4日(金)～9月5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。

効果的なウォーキング

箱根の温泉を満喫

夕食はブランド牛をご用意

痩せるための食事の仕方

血糖値の変化を「見える化」

## 当日のスケジュール

14:00	受付(14:20まで)
	リブレ装着
14:30	
	開会
14:40	
	講習：スリムアップ教室
	リブレ測定
17:00	
	自由時間
18:00	
	夕食(リブレ測定)
20:00	
翌日	
07:15	
	保養所施設内散策 (雨天中止)
07:30	
	朝食(リブレ測定)
09:00	
	自由解散(チェックアウト 10:00)



お申し込みはこちら



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. 「スリムアップ教室申込」から申込み



教室当日リブレを1人1つお渡しします。リブレは皮膚に装着するセンサーで、血糖値の変化を読み取り、アプリで確認することができます。

和牛

# 参加概要

## 定員

13組（7/16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 家具健保組合員とそのご家族の方 →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、上記料金の1,000円追加になります。

※土日ご宿泊の場合、上記料金の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3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。）

送迎バスのご利用を希望される場合は、当選結果発表後、みやぎのまで直接ご連絡ください。

## 申込締切

**令和 8年 7月 15日 (水) 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）