

参加無料
事前申込制

すまいるケンポ教室

女性のヘルスケア

3/17 月

第1部 10:30~11:50 (10:00~受付)

第2部 13:00~14:30 (対面のみ)

大同特殊鋼健保会館で女性のための健康教室を開催します！

第1部 10:30~11:50 〈女性の健康セミナー〉

対面(健保会館)またはオンライン(zoom)で参加いただけます

ココロもカラダも健康に！

月経の前に心やからだの不調を感じたら、それはPMSの症状かも…

症状や対処法についてお伝えします。

女性ホルモンについて知って、ココロもカラダも健康に過ごしましょう！

1部・2部とも
対面参加の方には
昼食をご用意



今のカラダの状態を
確認しましょう



第2部 13:00~14:30 〈健康チェック〉

対面のみ参加いただけます (第2部のみの参加はできません)

カラダの状態チェック！



血管年齢



骨密度



肌年齢

測定の後には参加型セミナーで骨盤の歪みをチェック！

歪みが原因で不調を感じることも…

歪みを整えるストレッチもご紹介します。一緒に実践してみましょう♪

【開催日】 2025年3月17日（月）

【時間】 第1部(対面・オンライン) 10:30～11:50 《対面：10:00～受付》
第2部(対面のみ) 13:00～14:30頃

【会場】 大同特殊鋼健保会館 2F

【住所】 名古屋市熱田区神宮二丁目3番30号

【対象者】 女性（被保険者・35歳以上の被扶養者）

【参加費】 無料 ※交通費、駐車場代はご自身にてご負担ください。

【締切】 **2025年3月2日(日)**

※対面参加において、応募多数の場合は抽選となる場合があります。

グループで参加いただく場合は、申込時に必ず入力ください。

※結果は3/7(金)にご登録メールアドレスにご連絡します。

LINE・ご連絡先メールアドレスからご確認ください。

【その他】

- ・当日は、動きやすい服装でお越しください。
- ・健保会館前駐車場は利用できません。
- ・お近くの有料駐車場をご利用ください。
- ・会館ではスリッパに履き替えていただきます。
- ・会場は2階です。エレベーターはございません。
- ・昼食のアレルギー対応はできませんので予めご了承ください。

【申込方法】

QRコードを読み取り、LINEでお申込み→

※参加者のいずれかのアカウントよりお申込みください。



LINEをご利用でない方は、
Web申込フォームからお申し込みください→

【パソコンの方】 <https://forms.gle/ZR5aKbkQQkPRMU178>



【主催】 大同特殊鋼健康保険組合

Tel : 052-671-1188 FAX : 052-681-8718

Mail : KNP-kenpo@sog.daido.co.jp

〒456-0031 名古屋市熱田区神宮二丁目3番30号

お友達登録は
こちらから！

