

【健康セミナーのご案内】

# 平成26年度 健康セミナー参加者募集



※写真はイメージです。

● **対象者** ● **会員**（組合員本人とその18歳以上の健康保険上の被扶養者）

● **参加費** ● **無料**

● **定員** ● **各回30名**（応募者多数の場合は抽選）

● **申込方法** ● 「かがやきメイト利用ガイド(2014)」P12のファックス申込書又は、かがやきメイト会員専用ホームページ上からお申込ください。  
かがやきメイトホームページ <https://bs.benefit-one.co.jp/k-tokyo/>  
閲覧用のパスワードは「〇〇〇〇〇〇〇〇」です。

● **職務の取扱い** ● 「職免」とすることができます。  
（根拠規定：職免規則第2条第2号・適用基準番号2）区市町村立学校職員については各々の設置団体の服務規程によります。

## ●平成26年度開催日程

開催	開催日時		会場名	交通	申込締切日
第1回	5月18日(日)	9:00～12:00	ドゥミ ルネサンス 市ヶ谷	JR「市ヶ谷」駅徒歩1分	申込終了
第2回	5月25日(日)	13:00～16:00	ドゥミ ルネサンス 田町・三田	都営地下鉄「三田」駅徒歩1分	
第3回	7月25日(金)	13:00～16:00	ドゥミ ルネサンス 五反田	JR「五反田」駅東口徒歩1分	7月10日(木)
第4回	7月31日(木)	9:00～12:00	ドゥミ ルネサンス 中野	JR「中野」駅徒歩1分	
第5回	8月1日(金)	9:00～12:00	ドゥミ ルネサンス 高田馬場	JR「高田馬場」駅徒歩1分	
第6回	8月4日(月)	13:00～16:00	スポーツクラブルネサンス 仙川	京王「仙川」駅徒歩3分	
第7回	8月4日(月)	9:00～12:00	スポーツクラブルネサンス 西国分寺	JR「西国分寺」駅徒歩2分	
第8回	8月5日(火)	13:00～16:00	スポーツクラブルネサンス 青砥	京成「青砥」駅徒歩2分	8月8日(金)
第9回	8月22日(金)	9:00～12:00	スポーツクラブルネサンス ひばりヶ丘	西武「ひばりヶ丘」駅徒歩5分	
第10回	8月22日(金)	9:00～12:00	スポーツクラブルネサンス 赤羽	JR「赤羽」駅徒歩5分	

※年度内1人1回のみの参加となります。

### 第1回～第5回 当日のスケジュール (ドゥミ ルネサンス)

プログラム	時間	実施内容
①ハタヨガ	約60分	ハ＝太陽、タ＝月を意味します。さまざまなアーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想を取り入れながら、ココロとカラダを調べていきます。
休憩	10分	
②ビギナーピラティス	約40分	ピラティスは人間本来の持つ機能を目覚めさせ、お腹や背中を引き締めて、美しくしなやかな身体をつくります。
休憩	10分	
③骨格リセットエクササイズ	約40分	ウェーブストレッチリングを使用して、肩甲骨・骨盤周りを“あたため”て“ほぐし”て“ととのえる”ことで、美しい姿勢を目指します。

### 第6回～第10回 当日のスケジュール (スポーツクラブルネサンス)

プログラム	時間	実施内容
①機能改善・カラダ・うごく	約60分	柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高めて、スムーズに動く「カラダづくり」を目指します。
休憩	10分	
②格闘技系エクササイズ	約45分	ボクシングや空手の動きを取り入れたエクササイズで、ココロとカラダにたまったストレスを発散しましょう。
休憩	15分	
③骨格リセットエクササイズ	約40分	身体の歪みをリセットする骨格調整で、美しいボディライン・姿勢づくりを目指します。

問合せ先 福利厚生課厚生係 | **03-5320-6821**