

平成29年度 健康セミナー参加者募集中!



話題のプログラムが体験できるチャンス!

今年度も「からだ引締め・ストレス発散コース」と「からだ整え・リラックスコース」の2テーマで開催します! すでに「かがやきメイト利用ガイド」でご案内していますが、申込締切まで残りわずかとなりました。運動習慣のきっかけづくりに参加してみませんか?

- 対象者** 公立学校共済組合東京支部の組合員(任意継続組合員を含む)と18歳以上の被扶養者
- 参加費** 無料 **定員** 各回30名程度(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(平成29年度)」P13のファクシミリ申込書
又はかがやきメイトホームページからお申し込みください。
▶ かがやきメイトホームページ <http://bs.benefit-one.co.jp/k-tokyo/>
パスワードは「300213」です。
- サービスの取扱い** 休暇



からだ引締め・ストレス発散コース

シェイプアップしたい方・心身共にスッキリしたい方向け



レクチャー	引き締まった身体づくりのポイントをお伝えします。
adidas ファンクショナル トレーニング	adidasが開発した、体幹へのアプローチを中心としたトレーニングです。シェイプアップに役立つ正しい姿勢や、効果的に体を使う動作を身に付けます。
グループ フィット	さまざまな格闘技の動きを、エキサイティングな音楽に合わせて楽しめます。全身の筋肉を刺激しながら引締め、思い切り動いてストレスを発散!
ジム・温浴施設 利用	プログラム終了から最終退館時間までの間、ジム又は温浴施設をご自由にご利用いただけます。

開催日	時間	会場名	託児	申込締切	結果通知日
7/31(月)	14:00~16:30	ルネサンス 両国		7/6(木)	7/18(火)
8/4(金)	14:00~16:30	ルネサンス 国立			
8/18(金)	9:30~12:00	ルネサンス 経堂			
8/25(金)	14:00~16:30	ルネサンス 赤羽	○		
8/29(火)	9:30~12:00	ルネサンス 青砥	○		



からだ整え・リラックスコース

身体のコリや不調が気になる方・心身の疲れを癒したい方向け



レクチャー	ご自身で心身を整えるためのポイントをお伝えします。
ビヨンド パワーヨガ	呼吸に合わせて動作を行い、連続してポーズをとっていきダイナミックなヨガ。最初はゆっくりと練習するので、ヨガが初めての方・柔軟性に自信がない方でも安心です。
アロマ ストレッチ	アロマの香りの中、ゆったりとしたストレッチで全身の疲れをほぐします。また、身体の内側に意識を向けて行う神経の訓練法で、深いリラックスに導きます。

開催日	時間	会場名	託児	申込締切	結果通知日
7/28(金)	9:30~12:00	ドゥミルネサンス 五反田		7/6(木)	7/18(火)
8/7(月)	9:30~12:00	ルネサンス 西国分寺	○		
8/24(木)	9:30~12:00	ドゥミルネサンス 中野			
9/18(月・祝)	9:30~12:00	ドゥミルネサンス 池袋			

■ 島しょ地区所属の組合員の方は、島しょ健康管理支援補助事業の対象となります。手続については、所属所の事務担当者へお申出ください。
■ 上記の表で託児○の回は、会場内に託児スペースを設け、専用のシッターを配置します。

申込方法等に関する問合せ先 (株)ベネフィット・ワン ☎0800-100-0157 制度に関する問合せ先 福利厚生課厚生事業担当 ☎03-5320-6821