

中建国保組合員の皆様へ

健康づくり教室開催のお知らせ

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えています。

個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。

生活習慣を少しずつ見直してみませんか。



■健康づくり教室■

対象者：中建国保の保険証をお持ちで20歳以上の方

内容① 講演：**失明怖い！**健康な目を維持するために

講師：薬剤師 澤田 康裕 氏

(NPO 法人いちほら市民活動協議会)

内容② 講演：特定健診・特定保健指導を受けよう！

講師：中建国保千葉土建支部運営委員 勝 清隆 氏



■日時場所■

12月15日(日) 14時～ ウエルシア国分寺台店 2階会議室

■申込方法■

下記申込書へご記入のうえFAXや郵送でお申し込みください。

締め切り 12月 9日(月)

事前のお申し込みをお願いします



■持参いただくもの■

・筆記用具【ボールペン】 ・印鑑（認め印）

■交通費として3,000円支給■

【参加申込書】

保険証記号・番号	90-1251 - ()
参加者氏名①	枝番()
参加者氏名②	枝番()

中建国保千葉土建支部

千葉土建市原支部

〒290-0022 市原市西広 6-20-17

TEL 0436-36-4445

FAX 0436-36-3242