

令和8年

健康セミナー

参加者募集!

実施内容

令和8年度の健康セミナーは『腸内環境』と『腰痛・肩こり』についてです。
『腸内フローラ』という言葉はよく聞きますが、具体的にどんな存在かを理解している人は少ないのではないのでしょうか?腸内環境の基本から、日常生活に取り入れやすい腸活のコツまでを説明いたします。
また、運動は『改善エクササイズ』です。基本的な生活における問題点の「腰痛・肩こり」の解消エクササイズを楽しく体験してください。

I 管理栄養士による「腸からの吸収を考える ～腸内環境を整える 腸内フローラってなに?」

私たちの体の中で、毎日休まず働いている「腸」。実は、便秘だけでなく、肌の調子や疲れやすさ、さらには気分の安定にも深く関わっているといわれています。
腸内環境を整えることは、心と体の両方を整えることにつながります。(免疫力の向上、良質な睡眠 etc)
この機会に、ご自身の「腸」とじっくり向き合う時間を一緒に過ごしてみませんか。

II 健康運動指導士 忠政啓文氏による「腰痛・肩こり改善エクササイズ」

長時間のデスクワークやスマホ操作、同じ姿勢が続く毎日で、慢性的な腰痛や肩こりに悩んでいませんか。
忠政先生のもとで、道具を使わずにできる「腰痛・肩こり改善エクササイズ」を体験しながら学びます。
体力に自信がない方でも安心して参加いただける内容です。



飲み物 (500ml) ・参加賞
ご用意しております



- 参加賞の内容
- ・クオカード 1,000 円分
 - ・SOYJOY「あずき&ほうじ茶」
 - ・雑穀ブレンド

日時・会場について

7月11日(土) 9:35 ~ 12:00 (受付 9:20 ~)
会場: リジェール松山 8階 クリスタルホール 松山市南堀端町2番地3
募集: 被保険者・被扶養者 最大90名



※駐車場は周辺のコインパーキング等をご利用ください。

7月25日(土) 9:35 ~ 12:00 (受付 9:20 ~)
会場: 新居浜テレコムプラザ 3階 多目的ホール 新居浜市坂井町2-3-17
募集: 被保険者・被扶養者 最大80名



※駐車場に限りがございます。出来るだけ乗り合わせてお越し下さい。

お申込等について

- 持参物等 タオル・運動が出来る服装でお越しください
- 申込方法 会場ごとに下記までお申し込みをお願いします。
四電工 健康保険組合 宛
- ※申込者多数の場合、参加をお断りすることがあります。予めご了承ください。
- 申込締切日 **令和8年6月25日 までに**

スケジュール

時間	内容
9:15~9:30	受付
9:30~9:40	開講式
9:40~10:50	腸からの吸収を考えるセミナー
10:50~11:00	休憩
11:00~11:50	腰痛・肩こり改善エクササイズ
11:50~11:55	閉講式
11:55~	参加賞配布

主催 健康保険組合連合会 愛媛連合会 実施 株式会社ヘルシープラネット