

令和8年度 第1回 けんぽれん健康教室

阿波史跡公園ウォーキング・初心者エアロビクスor体幹ストレッチ

6月20日(土) 9時30分～14時40分【定員40名】

【集合場所】ハッピー徳島 徳島市金沢1-2-18(徳島市立高校前)

【駐車場】徳島市立高校の駐車場にお願いいたします

♪エアロビクスは健康増進を目的とした初心者向けエクササイズです。♪参加者全員に弁当・飲料をご用意しています。

♪体幹ストレッチは職場で出来る肩こり等の解消ストレッチです。♪雨天の場合は、ウォーキングを室内運動に変更いたします。



【健康ウォーキング(阿波史跡公園・国府町)】



【初心者向けエアロビクス・選択種目】



【体幹ストレッチ・選択種目】



【体幹ストレッチ・選択種目】

当日スケジュール

時間	内容	場所
9:15 ~ 9:30	受付	ハッピー徳島(1Fロビー)
9:30 ~ 9:35	開会 事務連絡	ハッピー徳島(1Fロビー)
9:35 ~ 10:10	旅行会社のバスにて出発	
10:10~11:30	健康ウォーキング	阿波史跡公園(徳島市国府町)
11:30 ~11:55	旅行会社のバスにて出発	
12:00~13:00	昼食(健康モデル食弁当)	日本フネン市民プラザ(吉野川市鴨島町)
13:00~13:45	【選択種目】エアロビクスor体幹ストレッチ	同上
13:45~	閉会后、旅行会社のバスにてハッピー徳島へ	

徳島県内にある健保組合様(全国どちらの健保組合様もOK)にご加入の方は、どなたでも参加出来ます。
ご所属の健保組合様(徳島健保連加盟3健保以外は徳島連合会)に裏面「参加申込書」でお申込ください。

健保連徳島連合会

TEL : 088-622-9792 [ご連絡先]

阿波銀行健康保険組合 TEL088-652-9303
大塚製薬健康保険組合 TEL088-676-2765
徳島大正銀行健康保険組合 TEL088-656-1144
その他の健康保険組合 TEL088-622-9792