



やはば健康チャレンジ事業 キックオフセミナー

参加者には
100ポイント
プレゼント

今年1年間、皆さんが計画的に健康づくりに取り組めるようキックオフセミナーを実施します。ぜひお申込みください。

基礎コース 基本的な事業の内容について学びたい方へ
(事業に参加して1年以内の方はこちらがおすすめ)

- ・ 血圧、体組成測定
- ・ 測定機器の使用方法やポイントの貯め方について
- ・ ウェルベース矢巾スタッフによる運動体験 など

会場 ウェルベース矢巾 (各回定員15名)

日程 6/16月 6/23月 6/30月 9時30分～

※いずれも同じ内容になります。

実践コース 事業を通して、さらに健康づくりに励みたい方へ

- ・ 今年度のウォーキングラリーや健康ポイントの付与について
- ・ 体組成測定結果の見方
- ・ 測定結果を維持、改善するための運動体験または栄養講話 など

※運動体験はウェルベース矢巾会場、栄養講話はやはぱーく・さわやかハウス会場で実施します。

ウェルベース矢巾会場 (各回定員15名)

6/16月 6/23月 6/30月 11時00分～

やはぱーく会場 (定員30名)

6/19木 13時30分～

さわやかハウス会場 (各回定員30名)

6/21土 9時00分～
11時00分～

お申込み先 (いずれかの方法でお申込みください)

ウェルベース矢巾会場に参加の方

- ・ お電話 (019-601-3733)
- ・ 申込書をFAXで提出 (019-601-3734)

やはぱーく・さわやかハウス会場に参加の方

- ・ お電話 (019-611-2828)
- ・ 申込書をFAXで提出 (019-698-1214)
- ・ QRコードの申込フォームから

