



特別講師 サバンナ八木さんによる 健康セミナー2022



～ミズノ監修『ながら運動』を実践しよう！～



代謝
UP

運動
不足
解消

血行
促進

【共催】 阪神高速道路健康保険組合、阪神高速道路(株)、阪神高速技術(株)、
(一財)阪神高速先進技術研究所、(一財)阪神高速地域交流センター

日時

2023年1月12日(木) 15:00～16:00

(終了後、アンケートへのご協力をお願いいたします)

会場

中之島フェスティバルタワー26F 貸会議室

(大阪市北区中之島2-3-18 道路(株)本社のビル四ツ橋筋はさんで向かい側)

定員

50名 (対象法人合計 応募者多数の場合は抽選)

切

2022年12月12日(月) メール必着

ミズノ『ながら運動講習会』

講師

サバンナ八木 先生

内容

- ・「ながら運動100」使い方紹介
- ・「ながら運動」の実践



ミズノスポーツサービス株式会社の健康運動指導士が監修した「ながら運動」を、普段の行動にあてはめてレクチャー。参加者も一緒に身体を動かす体験型のセミナーです。



ながら運動100

はじめよう、ながら運動。
身近で簡単! 100の運動バイブル

「ながら運動100」
A6冊子付き♪

※当日はマスク着用をお願いします

※通常の服装で参加可能ですが、動きやすい(かかとの低い靴など)服装をお勧めします

お申込み・お問い合わせ

対象： 阪神高速道路
健康保険組合
の被保険者

担当者あて「社内メール」で送信してください

■ 件名：健康セミナー希望

■ 本文：社員番号・所属・氏名・電話番号

※本セミナーは業務扱いです。必ず上司の了解を得た上でご参加ください。

担当：総務人事部健康管理室 梶原・津田 (内線 81-3264/3265)