

健康セミナー

を開催しました

参加事業所数 17事業所
参加人数 45名



11月20日(火)東京都台東区の玩具会館において、RIZAP株式会社の小川優駿さんを講師に迎え、約2時間30分の「明日から実践できる新感覚参加型セミナー ～10万人を超える減量を支えたプロ集団が教えるダイエットのコツ～」を開催いたしました。



講師：小川優駿さん

セミナーでは、まず自分の生活習慣を振り返ってもらい、生活習慣改善のためにどうしたらよいかを講義してもらいました。参加者のみなさんは、興味深く講師の方のお話を聞いていました。

講義の後は、30分ほどトレーニング体験をしていただきました。初めに、簡単なストレッチをみなさん一緒にやっていただきました。その後、スクワットでの筋力トレーニングを指導してもらいました。ストレッチでは、みなさん、笑顔が絶えませんでした。筋力トレーニングになると、笑顔が少しずつ消え、だんだん真剣な表情に変わりました。短時間でしたが、やり終えた後は、体がポカポカして、1枚上着を脱いだり、汗をぬぐう人もいました。

最後に、講師の方が、「明日から実践してください」とお話しされ、セミナーは無事終了しました。



お互いの生活習慣をチェック!



講師の方の指導にみんな真剣!



だんだん、きつくなってきた...



筋トレを終えた後...

手軽にできる

肩こりに効くストレッチ

健康セミナーで教えていただいたストレッチをご紹介します。

- 1 両肩に5本の指を立てて手を乗せる。



- 2 肘で大きな丸を描くように、肘を後ろに回す。しっかりと上から真後ろ、そして下に持っていく。

※5本の指は肩につけた状態で大きくゆっくりと回すことが大事。



- 3 10回ほど後ろに回したら、前に10回ほど回す。

※ゆっくりと呼吸をしながら回しましょう。

第13回 事業所対抗フットサル大会 当健保組合ホームページに 写真・試合結果を掲載しています!

10月14日(日)に開催されたフットサル大会の結果、全試合の写真、優勝チーム代表者・受賞者のコメントなどを当健保組合のホームページに掲載しています。写真のダウンロードもできますので、ぜひアクセスしてご覧ください。

玩具人形健康保険組合HP <http://www.gangukenpo.or.jp/>



第42回 日刊スポーツ杯争奪

東京総合健保野球大会



大宮けんぼグラウンドにおいて2018年10月7日、21日、28日の3日間にわたり開催され、各健保組合の代表30チームが激戦を繰り広げました。当健保組合からは(株)ハピネットが参加しました。



ミニマラソン大会が開催されます

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会主催の「第29回東京総合健保ミニマラソン大会」が開催されます。ふるってご参加ください!

開催日 2019年3月3日(日)

小雨決行(中止の場合延期なし)

※開催の有無は大会当日の午前6時以降に下記URLからご確認できます。

◆ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp>

◆携帯・スマホ <http://toshinkyō.sblo.jp>

会場 都立葛西臨海公園(江戸川区臨海町6丁目)

参加資格 被保険者

※女子の部は被扶養者である配偶者も参加可能です。



ホームページ



携帯・スマホ

参加費 自己負担なし(全額組合負担)

種目

種目	年齢区分	距離	受付時間	スタート時間
女子	18歳以上	5km	8:00~ 8:45	9:00
男子A	40歳以上		8:30~ 9:15	9:30
男子B	40歳未満		9:30~ 10:15	10:30

※年齢は大会日を基準とします。

※各種目ごとの定員は女子300名、男子400名です。

申込方法 詳細は、当健保組合へお問い合わせください。

申込締切 2019年1月31日(木) ※定員に達し次第締め切り

KENPO 掲示板

1 次の事業所を削除しました。

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1569号	株式会社 墨東化工	2018.6.16	東京都墨田区
第1570号	東旭株式会社	2018.8.1	埼玉県行田市

2 次の事業所が所在地を変更しました。

公告番号	事業所名	変更後	変更前
第1567号	株式会社 西賀	東京都中央区	東京都台東区
第1568号	株式会社 米洲	東京都中央区	東京都台東区
第1571号	株式会社 QアンドQ	東京都中央区	東京都台東区