

【A 個別型の健康講座】申込書

希望するテーマ  
1つに○印

- ◆ 下記より希望する講座に○を記入し、申込み書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。  
洛和会京都健診センターのホームページからも直接お申込みいただけます。
- ◆ 1事業所様1つのテーマでの開催となります。
- ◆ InBody測定は、Zoom開催の場合はお付けいただけません

● : InBody測定付き

運動推進	①	バンドトレーニングでリフレッシュ!	●	
	②	ウォーキングで健康ライフ	●	
	③	肩こり・腰痛の予防・改善は、「動かし」「ほぐし」「強くする」	●	
	④	職場疲れに…「イスヨガ」「眼の運動」でリフレッシュ	●	
生活習慣病予防	⑤	時間栄養学入門	●	
	⑥	はじめよう健康づくり!～生活習慣病予防に向けた生活のヒント～	●	
	⑦	お酒との上手な付き合い方で健やかな暮らしを		
	⑧	体の中からポカポカに!腸温活のススメ		
メンタルヘルス	⑨	ポジティブメンタルヘルス～発想の転換で毎日を豊かに～		
	⑩	円滑なコミュニケーションの極意		
その他	⑪	輝く未来へのステップ!フレイル・バスターズガイド	●	
	⑫	「休養」のカスタマイズ はじめようリフ活!		

申込書	事業所名称		参加人数	名
	住所(実施場所)		電話番号	
	担当者氏名		FAX番号	
	健康保険証記号 ※7~8ケタの数字		Eメール	
	希望の受講形態	<input type="checkbox"/> 対面での実施 <input type="checkbox"/> 遠隔 (Zoom) での実施		
	希望開催日時	第1希望: 令和 年 月 日                      第2希望: 令和 年 月 日 第3希望: 令和 年 月 日                      希望時間帯:                      : ~ :		
	録画配信型の講座 (無料)をセット で希望する	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない ※年度内に5つの健康づくりに関する動画のご案内をいたします。 期間中はいつでも何度でもご視聴いただけます。		

【お申込み・お問合せ先】協会けんぽ京都支部 受託機関

医療法人社団 洛和会  
洛和会京都健診センター

TEL 080-2401-8358 / 075-593-7774  
FAX 075-502-8716  
Eメール hokenshidou\_to@rakuwa.or.jp