



「健康三兄弟」

健康保険組合群馬連合会主催行事のご案内

1. 第6回健康教室

◆開催会場等

『桐生会場』：2024年6月29日（土）

桐生市市民文化会館 4階「スカイホールA」 桐生市織姫町 2-5

『前橋会場』：2024年7月13日（土）

群馬県生涯学習センター 1階「多目的ホール」 前橋市文京町 2-20-22

◆開催時間（各会場共通）

各会場の開始時間は、13時30分から約2時間（13時から受付開始）

◆対象者

被保険者及びその被扶養者、各会場(先着順)40名

◆募集（申込）締切

2024年5月29日（水） サンデン健康保険組合 必着

◆参加賞（記念品）等

参加された被保険者及びその被扶養者のうち、アンケート提出者に記念品を贈呈

◆その他

軽い運動ができる服装でお越しください。

参加者の個人情報、健康保険組合連合会群馬連合会へ提供いたします。

◆参加申込書

①お名前 (年齢 歳)	男	保険証記号番号	33	—
	女	連絡先（電話番号）		
②お名前 (年齢 歳)	男	保険証記号番号	33	—
	女	連絡先（電話番号）		
※お子様連れの場合				
お名前（ふりがな）		男・女（年齢 歳）		
希望会場（○でかこんでください）		・ 桐生市市民文化会館 ・ 群馬県生涯学習センター		
備考欄（ご自由にお書きください）				

第6回

健康教室

年に1度のリフレッシュ！ 皆さん、気軽にご参加ください
- 夫婦、単身者、お子様連れ歓迎！ -

① 桐生会場 6/29 (土)

桐生市市民文化会館 4F「スカイホールA」

② 前橋会場 7/13 (土)

群馬県生涯学習センター1F「多目的ホール」

開催時間 13:30~15:30(予定) < 受付 13:00~ >

募集人数 各会場 40名(先着順)

プログラム

エクササイズ体験

「ロコモ（ロコモティブシンドローム）を知ろう！」
講師：健康運動実践指導者 小池氏

相談コーナー（希望者）

保健師や管理栄養士等による健康相談、栄養相談等
(ご希望の方は、健診結果等をお持ちください)

2. 第23回ウォーキングキャンペーン

参加希望者は、日々の歩数を記録し記録用紙を期限までに提出してください。

◆対象者

健康保険組合の被保険者及び被扶養配偶者

◆実施期間

2024年5月1日～2024年6月30日（2ヶ月間）

◆目標歩数

1日平均6,000歩以上

◆記録用紙提出期限

2024年7月17日（水） サンデン健康保険組合 必着

◆ウォーキング賞の贈呈

1日平均6,000歩以上の達成者に参加賞（クオカード：サンデン健保負担）、
さらに抽選で記念品（群馬連合会負担）を贈呈

◆その他

参加者の個人情報、健康保険組合連合会群馬連合会へ提供いたします。

健保のLINE公式アカウント サンデン健保de健康エール



健保の重要なお知らせ見逃していませんか？

健保からの
重要なお知らせが
すぐスマホに
届く!!

生活習慣病や
がんに関する
健康知識などが
手に入る!

健診予約や
補助金申請
忘れを予防

手続き方法も
すぐわかる!

