



グンゼスポーツ 腰痛解消のための セルフケア教室

京都府国保組合協議会（職別国保が加入する国保組合の団体）主催で腰痛解消のためのセルフケア教室「おうちでできるボディケア教室」を開催いたします。腰痛や肩こりにお悩みの方は、是非ご参加ください！

応募 方法

「お電話」または「裏面の応募用紙（FAX・郵送いずれも可）」でご応募下さい。
職別国保 事務局 健康教室受付係 宛 TEL 075-801-0478 FAX 075-811-3521

日時

平成26年10月15日(水)

2部制

【午前の部10時～】または
【午後の部13時～】

時間	スケジュール	開催	各施設利用
9:30	受付開始（9Fフロント） ロッカーキーの受取		施設フリー利用
10:00	「おうちでできるボディケア教室」（90分：定員30名）	午前の部	① ジム 8F ② シュミレーションゴルフ 8F
12:00	「ボディリセット」（30分：定員20名）		
13:00	「おうちでできるボディケア教室」（90分：定員30名）	午後の部	③ プール 10F ④ シャワールーム 9F ⑤ サウナ 9F
15:00	「ボディリセット」（30分：定員20名）		
17:00	各施設利用終了（ジム・プール・シャワールーム等）		
17:30	終了（9Fフロント） ロッカーキーの返却		

場所

グンゼスポーツ 京都烏丸六角店

京都市中京区六角通東洞院西入254 WEST18ビル9階

- ◆ 定員：午前（30名）/ 午後（30名） 計 先着 60名
- ◆ 講師：パーソナルトレーナー 村山 功氏

費用：無料

（職別国保が負担いたします）

内容

おうちでできるボディケア教室 ～腰痛・肩こり改善のために～（講義&実技 90分）

講義

「骨盤・肩甲骨のカラダチェック」
➡骨盤・肩甲骨を知り、動きを感じ、体質や生活スタイルの見直しをしてみましょう。

実技

「コアトレーニングによる身体づくり実践」
➡骨盤・肩甲骨周辺の動きを活かし、体調改善につながる体操を実感します。
「ボディトリートメントによる身体メンテナンス実践」
➡セルフリンパマッサージと足裏メンテナンスで身体の潤いを実感します。

オプション（「おうちでできるボディケア教室」を受講された方が対象になります。）

- ☐ 「ボディリセット」（実技 30分）【午前の部・午後の部 定員各20名】
➡トランポリンとストレッチポールを用いた腰痛改善プログラムです。
- ☐ 「体成分測定」
➡筋肉量や脂肪や水分量等の測定を行いカウンセリングをいたします。
- ☐ 各施設（ジム・プール等）のフリー利用
➡午前10時から午後5時まで無料でプール・ジム・シュミレーションゴルフ等が利用できます。
インストラクターが巡回しサポートいたします。

各オプション
無料

当日の持ち物

◇被保険者証 ◇運動できる服装（Tシャツ、ジャージ等） ◇室内シューズ
◇プール利用の場合は水着、スイミングキャップ ◇タオル（フェイス、バス用）
※レンタル用品もありますが数に限りがあります。レンタル料各200円（税別）

注意事項

※定員に達し次第ご応募を締め切らせていただきます。
※昼食は各自でお済ませください。

アクセス（最寄駅）

- ①市営地下鉄 烏丸線・東西線 烏丸御池 出口5番から徒歩5分
- ②阪急：烏丸駅から徒歩10分
- ③京阪：三条駅から徒歩12分または地下鉄東西線に乗り換え
※専用駐車場・駐輪場はございません。

グンゼスポーツ京都烏丸六角店へのアクセス



グンゼスポーツ 腰痛解消のためのセルフケア教室 応募用紙

注1) 定員に達し次第ご応募を締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

注2) 裏面が健康教室のご案内になっていますので、郵送でお申し込みの場合はお気を付けください。

必須	利用をご希望される時間帯に参加人数をご記入ください	
	おうちでできるボディケア教室	午前 (名) ・ 午後 (名)

希望選択	利用をご希望される時間帯に参加人数をご記入ください	
	ボディリセット	午前 (名) ・ 午後 (名)
	体成分測定	午前 (名) ・ 午後 (名)
	施設利用	午前 (名) ・ 午後 (名) ・ 終日 (名)

* レンタル品は個人負担 (各 200 円 (税別)) になります。

レンタル 用品	レンタルをご希望される方はご記入ください (数に限りがあります)	
	水着・スイミングキャップ	サイズ S ・ M ・ L
	室内シューズ	センチ
	ジャージ (上・下)	サイズ S ・ M ・ L
	バスタオル	枚

被保険者証 記号・番号	職 —	電話番号	TEL ()
参加者 氏 名			

京都府建設業職別連合国民健康保険組合