

けんこうシャープ23

会社・労働組合・健保組合は連携して、従業員とご家族の皆さんの健康増進活動を全力を挙げてサポートしていく「健康経営」に取り組んでいます。皆さんが心身ともに健康であることは、QOL（一人ひとりの人生の内容や生活の質）向上による安心・満足を手に入れ、健康寿命を延伸させるとともに、仕事へのモチベーションを高め、生産性の向上、企業イメージの向上にも繋がっていきます。



2019 1-3

冬



冬は基礎代謝量が増える季節です！はじめよう運動習慣

基礎打ちからゲームまで。木曜日の夜はバドミントンを楽しもう！

バドミントン

毎週木曜日の18:45~20:45に開催



◎初回 1月10日(木)
 ◎参加費 2,500円(9回)
 ◎講師 日本体育協会公認バドミントン上級指導員
 山根 健治

集まったメンバーで、即席のチームを作ってフットサルを楽しもう！

個サル

※個サルとは、個人参加型フットサルの略称

毎週金曜日の18:30~20:30に開催



初心者・未経験の方は、スタッフが丁寧にレクチャーします☆

◎初回 1月11日(金)
 ◎参加費 無料
 ◎講師 天理スポーツセンター
 亀津 勝春

**暖かい室内で
 しっかり体を動かそう！**



健康管理や体力作りに、また生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防・改善を目的に従業員とご家族の皆さんを対象に無料使える『会員制フィットネスクラブ』を開設しています。

**宴会や外食が多くなる季節です！
 過剰に摂取したカロリーはすぐに燃焼しましょう！**



体温を上げると免疫力がUP！筋肉をつけて健康Bodyに！

- 入会について
 所定の申込書を提出していただき、初回講習(利用方法や器具の使い方、効果的なトレーニング方法等の説明)を受講いただければ入会完了です！いつでも好きな時間にご利用いただけます。
- 利用時間 月~金曜日 11:00~20:45
- 定休日 土・日曜日、祝日、長期休暇時
- 持ち物 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等

お申込み方法

天理スポーツセンターへ社内便・電話・FAXでお申込みください。

内線

8-742-3940 (FAX3942)

外線

0743-65-4536 (FAX 切替)



申込書は人数分コピーしてご利用ください。

社内便 | 天理スポーツセンター行き 冬のスポーツスクール・フィットネスクラブ参加申込書

種目	氏名	所属
<input type="checkbox"/> スポーツスクール(参加種目) ()	<input type="checkbox"/> 従業員 <input type="checkbox"/> 家族	
<input type="checkbox"/> フィットネスクラブ	氏名コード ()	

※ご入いただいた個人情報、参加案内などスポーツスクール・フィットネスクラブ運営に使用するためであり、それ以外には一切使用致しません。