

令和7年度 健康講座

タニタ健康セミナー

業務用
体組成計で
計測も可能！

オトナ女子のための保健体育 ～女性特有の健康課題を改善するには～



本セミナーでは、女性ホルモンの変化や月経随伴症状に対する対応、更年期症状のメカニズムなどの基礎知識のほか、女性特有の症状と対策について学んでいただきます。

特に女性ホルモンを整えるために必要な食事や運動といった生活習慣の改善法については、事例を交えて紹介するなど、女性のライフスタイルが多様化する中で、自分らしく人生を健やかに過ごすためのコツをわかりやすく解説します。

【講師】

株式会社タニタヘルスリンク 保健師 島田保子氏

日 時

令和7年10月9日（木）15:00～16:00

業務用 体組成計を設置。セミナー開催前後にご自由に測定いただけます！

※裸足で測定します。

場 所

健保会館6階 多目的ホール

参加費

無料

対 象

被保険者

定 員

先着50名

申込方法

メールでお申し込みください

▽送信先

hokenjigyoka@sign-ad-displaykenpo.or.jp

▽件 名

「健康講座 参加申込」

▽本 文

「記号・番号」「氏名」「事業所名」をご入力ください。

【締切】
10月2日（木）



申込QRコード

HP 新着情報をご確認ください



＜お問い合わせ＞ 東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
保健事業課 Tel 03-3576-3511（案内番号3番）