

—2009京都勤労者—

お子さまから、シニアまで！
楽しい企画が盛りだくさん！



健康

づくりフェア



日時 2009年9月13日(日)
13:15~17:00

会場

京都テルサ
(京都市南区東九条下殿田町70)

主催：京都労働者福祉協議会

申込


参加応募申込みは、ウラ面の参加申込書に記入の上、
FAXまたは、テルサフィットネスの応募箱へ
※9月8日(火)までにお申込ください。

参加費
無料

★開会式終了後、テルサフィットネス利用券プレゼント！

健康づくりフェア★内容



ロビー	テルサホール	リハーサル室	会議室	スポーツホール
協賛企業 展示ブース 健康相談 コーナー	開会式 準備体操 参加者プレゼント 配布 ウォーキング 講習会 ～正しい歩き方～ 和太鼓 体験会 お楽しみ 抽選会	 気分スッキリ ストレッチ [30分×1本] らくらくヨガ [30分×2本]	講演会① 「生活習慣病」 「メタボリック」 [45分] 講演会② 「ダイエット」 [45分]	[随時参加型] 体力測定 握力・上体起こし… 簡単ピクス [30分] ダンス 美腰ピクス [30分×2本] [ファミリーコーナー] フリースロー ストラックアウト 卓球など…！

13:15

17:00

当日、12時30分より受付を行います！

2009京都勤労者健康づくりフェア



開催会場：京都テルサ

京都市南区東九条下殿田町70 TEL 075-692-3400

※駐車場180台（有料）

開催日時：2009年9月13日（日）

受付開始12：30 開会13：15～17：00終了予定

※体験にご参加の方は、動きやすい服装と上靴持参で！



○参加者募集 500名

○フェア参加者全員に、京都テルサフィットネスクラブの施設（プール含む）体験利用券※（2回分）を進呈。

但し、ご利用については、15才以上の方に限ります。（中学生は不可）

聞く価値あり！

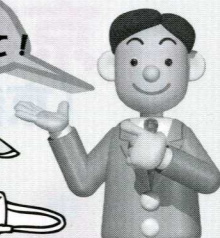
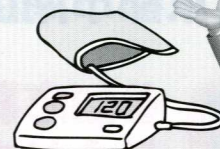
ダイエット講座



「ダイエットのウソ&ホント」

～効果的なダイエットのススメ～

氾濫するダイエット情報…
健全なダイエットを目指して！



なるほど～！

ウォーキング講座



「ウォーキングセミナー」

～日常の歩き方を見直そう～

歩くフォームが変わると
代謝促進・姿勢改善につ
な갑니다ヨ



京都労福協

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30-2

TEL075-821-5551

FAXで申込み：075-801-7600

2009健康づくりフェア参加申込書
（京都テルサ会場）

氏名	フリガナ		性別	年齢		
勤務先			連絡先	TEL	- -	
住所	〒					
家族の参加	有無	有の場合	名前	続柄	年齢	(本人も含めた合計人数) 名
			名前	続柄	年齢	
			名前	続柄	年齢	

申込最終締切 9月8日（火）但し、定員数に達した時点で締め切ります。

※ご記入頂いた情報は、本事業以外には使用しません。