

中電グループファミリーフェア 健保ライフイベント

開催日 11/11 (土) ~ 11/12 (日)

エントリー 10/30 (月) まで (申込多数の場合は先着順)

申込方法 QRコードよりお申し込みください。



イベント後のアンケート回答者に

PepUp. 500 ポイント
プレゼント

中電健保以外の方は「歯ブラシ」をプレゼント

イベント参加後のアンケートにご協力をお願いいたします。
イベント中に発表した【キーワード】を答えていただいた方へ
Pepポイントをプレゼントいたします。
また、エントリー時に事前質問も受け付けております。
イベントで採用された方にはさらにPepポイント200ポイントを
プレゼントいたします。

イベントのご案内

睡眠不足大国ニッポン 「親子でできる快眠習慣」	11/11 (土) 10:00~ 10:40	日本人は大人だけでなく、子どもも睡眠不足だといわれています。睡眠不足や睡眠の質低下が、子どもの成長に与える影響とは？なかなかやめられない寝る前習慣を改善し、質の良い睡眠を手に入れましょう！
いつまでも老けない 身体づくりに 「隙間時間で簡単筋トレ」	11/11 (土) 14:00~ 14:40	下半身の筋力・柔軟性で運動不足度をチェックしてみましょう！筋力の低下やバランスの崩れは、姿勢が悪くなるなどからだの不調を引き起こします。筋力低下の予防のために、日常でできる筋トレやストレッチをご紹介します。
腸~スッキリ!! 「タイプ別腸活法」	11/12 (日) 10:00~ 10:40	あなたの腸は何タイプ？自分の腸の状態をチェックしてみましょう！不調タイプ別に食事などの改善方法をご紹介します。
ヨガで理想の脚を 手に入れよう 「キレイな脚をつくる歩き方&ケア」	11/12 (日) 14:00~ 14:40	あなたは自分がどんな歩き方をしているか意識したことはありますか？正しい歩き方を身に付ければ、筋肉が引き締まって脚のラインがスッキリ綺麗に！脚のケアは、親子でやればスキンシップの時間にもなりますよ。