

すまいるケンポ教室

参加無料

事前申込制

# 女性のヘルスケア

毎日を自分らしく過ごすヒントを見つけてみませんか

第1部では女性ホルモンとライフステージによる体の変化について学び、

第2部では「測定」と「体験」を通して、

今のご自身のカラダの状態と一緒にチェックしてみましょう♪

2026年

日時

3月25日 水

第1部 10:30-11:50  
(10:00～受付)

第2部 13:30-15:00

会場

大同特殊鋼健保会館

体験  
ケア



## 第1部 | 健康チェック

### ●ベジメータ

10秒で野菜の摂取状況をチェック

### ●骨ウェーブ

手首で簡単！骨の健康度チェック

### ●ひめトレ

骨盤チェック&体幹ケア体操

## 第2部 | 女性の健康セミナー

●今の体調をチェック（簡単ワーク）

●「それ、思い込みかも？」女性の健康とよくある誤解

●女性ホルモンと年齢による体の変化

●自律神経を整える生活習慣のヒント

●理想の生活をムリなく続けるコツ

【開催日】2026年3月25日（水）

【時間】第1部 10:30～11:50 《10:00～受付》

第2部 13:30～15:00頃

【会場】大同特殊鋼健保会館 2F

【住所】名古屋市熱田区神宮二丁目3番30号

【対象者】女性（被保険者・35歳以上の被扶養者）

【参加費】無料 ※交通費、駐車場代はご自身にてご負担ください。

【締切】2026年3月8日(日)

昼食をご用意  
しています♪

※応募多数の場合は抽選となる場合があります。

グループで参加いただく場合は、申込時に必ず入力ください。

※結果は3/13(金)にご登録メールアドレスにご連絡します。

ご連絡先メールアドレスからご確認ください。

### 【その他】

- ・当日は、動きやすい服装でお越しください。
- ・健保会館前駐車場は利用できません。
- ・お近くの有料駐車場をご利用ください。
- ・会館ではスリッパに履き替えていただきます。
- ・会場は2階です。エレベーターはございません。
- ・昼食のアレルギー対応はできませんので予めご了承ください。

### 【申込方法】

QRコードを読み取り、LINEでお申込み→

※参加者のいずれかのアカウントよりお申込みください。



LINEをご利用でない方は、  
Web申込フォームからお申し込みください→

【パソコンの方】 URL：<https://forms.office.com/r/PEDvV6Rkvm>



### 【主催】大同特殊鋼健康保険組合

Tel：052-671-1188 FAX：052-681-8718

Mail：[daido@daidokenpo.jp](mailto:daido@daidokenpo.jp)

〒456-0031 名古屋市熱田区神宮二丁目3番30号

お友達登録は  
こちらから！



すまいるケンポ公式LINE