

すまいるケンポ教室

将来も動ける カラダづくり教室



気づかないうちに進む筋力低下。
まずは“今の状態”を知ることから始めませんか？

日程

6.20 土

第1部

10:20-12:00

カラダのリスクと食事を知る

第2部

13:30-15:00

測定と運動で変化を実感

参加費無料
(事前申込制)

会場

大同特殊鋼健保会館

知る



ロコモの リスク

- ・カラダの変化やリスクを学ぶ
- ・食事や生活習慣のポイントを学ぶ
- ・今日からできる対策を学ぶ

測る



カラダの 状態チェック

- ・InBodyなどの機器でカラダの状態をチェック
- ・簡単なテストで筋力をチェック
- ・自分の状態を客観的に確認

動く



自宅でできる 簡単運動

- ・無理なく続けられる運動を実践
- ・ロコモ予防のポイントを学ぶ
- ・健康維持につながる習慣づくりを身に付ける

カラダの状態をチェック

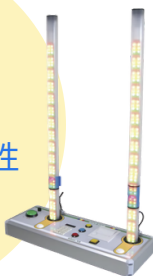
InBody

体組成
(筋肉量・体脂肪)
をチェック



クイック
キャッチ

反応速度・俊敏性
をチェック



InBodyや各種測定機器を使用し
ご自身のカラダの状態を
確認いただけます

参加方法・会場案内は裏面へ▶

【開催日】2026年6月20日（土）

【時間】第1部 10:20～12:00 《10:00～受付》

第2部 13:30～15:00頃

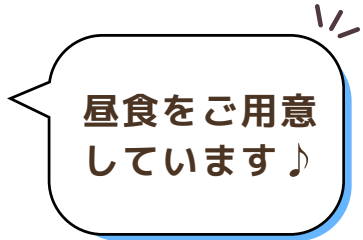
【会場】大同特殊鋼健保会館 2F

【住所】名古屋市熱田区神宮二丁目3番30号

【対象者】30歳以上の被保険者・被扶養者の方

【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6月10日(水)



※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6/15(月)まで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

〒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