



健康保険組合連合会福井連合会 主催

## 第2回 “女性向け”健康教室 参加者募集！

～ イキイキとチャレンジできる自分であるために（エクササイズ編）～

1. 日 時： 2025 年 2 月 15 日（土） 10 時 00 分～11 時 30 分（予定）
2. 場 所： 福井県済生会病院 東館 3 階 大研修室  
福井市和田中町舟橋 7 - 1      TEL0776-23-1111(代)
3. 人 数： 30 名      ＊応募多数の場合は「抽選」となります
4. テーマ： 「健やかな毎日を送る為に ～これから先の身体のメンテナンス～」
5. 講 師： 福井県済生会病院  
・産婦人科医長 三屋 和子 先生  
女性のライフステージと体の変化、更年期障害について  
・リハビリテーション部理学療法士 池端 亜香里 先生      ほか  
症状にあわせたエクササイズ（筋力増強運動、骨盤底筋体操）
6. 備 考： 軽い運動のできる服装でお越しください。  
お子様の同伴はご遠慮願います。  
駐車場は福井県済生会病院駐車場をご利用ください。駐車場代はご負担願います。（6 時間まで 100 円）
7. その他： 参加者へのプレゼント  
①“健康”的なお弁当（お持ち帰りいただきます）  
②QUOカード（1,000 円分）

参加希望の方は、別添参加申込書にて三谷健康保険組合までお申し込みください。

**応募締切り：2月5日（水）健保組合必着**