



**参加費
無料!**

お楽しみ抽選会
あり

健康づくりフェア

家族みんなで楽しく運動習慣を



2010 京都勤労者



2010年

11/3

(水・祝)

会場：**京都テルサ** (京都市南区東九条下殿田町70)

時間：午前の部 10:00 ~ 12:30

午後の部 13:30 ~ 16:00

参加の申込みは、ウラ面をご活用ください。



テルサ
TERRASA

健康づくりフェア内容 (午前・午後共に同スケジュール)

スポーツホール	ジム	スタジオ 他	プール	フリールーム 他	会議室
バトミントン & 卓球 ストラックアウト & フリースロー 和太鼓体験 (30分) ヨーヨー・ スーパーボール & 親子ふれあいコーナー	マシン トレーニング (高校生以上) 	リラックスヨガ (30分) 美護膚ス ~ズンパ~ (30分) 汗だしエアロビクス (30分)	 ウォーキング プール (お子様は責任者同伴)	体力測定 コーナー スカッシュ 体験 健康相談	講演会 「メタボリック対策」 (45分)

主催：京都労働者福祉協議会

後援：京都府、京都市、(財)京都府民総合交流事業団、京都経営者協会、京都商工会議所、京都府中小企業団体中央会、
全国健康保険協会(協会けんぽ)京都支部、健康保険組合連合会京都連合会、(財)京都中小企業振興センター、(財)乙訓勤労者福祉サービスセンター

～2010 健康づくりフェア参加申込書～

会場：京都テルサ 日時：11月3日(水・祝)

※駐車場180台(有料)

希望の部にチェックをつけてください

午前の部 10:00～12:30

午後の部 13:30～16:00



氏名	フリガナ	性別	年齢
住所	〒		
勤務先	TEL		
家族・グループの参加	【氏名】	【続柄】	【年齢】
	【氏名】	【続柄】	【年齢】
	【氏名】	【続柄】	【年齢】
	合計人数		

※ご記入頂いた情報は、本事業以外には使用しません。

※保育ルームの利用もできます。対象は生後6ヶ月以上就学前まで(費用は、主催者負担)お申し込みは下記までご連絡ください。
保育ルーム締切…10月25日(月)

【京都テルサ保育ルーム】TEL/FAX 075-692-3425

当日は、自由にプログラムを選び参加していただけます。
参考までに、参加してみたいと思うものに○をつけてください。(複数可)

〈リラックスヨガ〉 リフレッシュ&リラックス効果	〈マシントレーニング〉 様々な機械を使った運動
〈美腰ピクス〉～ズンバ～ ウエスト中心のシェイプアップ	〈講演会〉メタボリック対策等
〈汗だしエアロピクス〉 爆発的に汗を出して、脂肪燃焼	〈和太鼓体験〉大小の和太鼓体験
〈ウォーキングプール〉 お子様は、責任者同伴	〈スカッシュ〉 壁を使ったテニス風競技

- 動きやすい服装とジム・エアロ等に参加の方は上靴を持参ください。
- プール利用にはキャップが必要です。
- 受付後、参加証のハガキを送付しますので、当日ご持参ください。



締切：10月12日(火) お申込はFAXで 075-801-7600

お問い合わせ：京都労働者福祉協議会 〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30-2 TEL 075-821-5551