

# KKC 健康 イベントのお知らせ

## KKC 健康スクエア ウエルネス三重健診クリニック

2023  
10/18(水) 14:00-16:00

### ・さとう式リンパケアセミナー

立ち方座り方でウエストが  
細くなるセルフケアレッス  
ンを学ぼう！

講師：小田 まどか 氏



### ★POLA様によるハンドマッサージ

当日希望の方へハンドマッサージを体験  
いただけます。(当日先着24名様)

2023  
11/29(水) 14:00-16:00

### ・ロコモ予防 デイリーエクササイズセミナー

転倒しやすい身体になっていないか  
簡単な体力チェックを行い、  
ロコモティブシンドロームの知識を  
深めていただきます。

### ★あすからだチェック体験：先着20名様

問診や筋機能測定から「身体的フレイル」  
「サルコペニア」を評価します。



2023  
12/20(水) 14:00-16:00

### ・口内環境セミナー

「むし歯」と「歯周病」はお口の2大疾患  
とされ、歯を失う原因と言われています。  
予防方法や治療方法・対処方法など  
をお話いたします。

### ★SillHa体験：先着15名様

唾液からむし歯リスクや口内環境を  
調べる検査です。

### ★あすからだチェック体験：先着20名様

### ★ハンドマッサージ：当日先着24名様



2024  
1/31(水) 14:00-16:00

### ・喫煙・COPD健康セミナー

禁煙への動機づけを行うと同時に、  
科学的にタバコが止められる方法  
をご紹介します。

### ★肺年齢測定の体験できます！

### ★SillHa体験：先着15名様

### ★あすからだチェック：先着20名様



## KKC ウエルネス 四日市健診クリニック

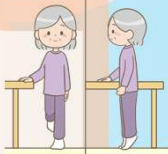
2023  
10/21(土) 14:00-16:00

### ・フレイル予防運動セミナー

フレイルとは、健康障害を招きやすい  
ハイリスクの状態を意味します。  
ご自身の現状を確認していただき、  
日常生活の中に無理のない行動を  
取り入れることで身体活動量の増加を  
目指します。

### ★SillHa体験：先着15名様

唾液からむし歯リスクや口内環境を  
調べる検査です。



2023  
11/17(金) 14:00-16:00

### ・転倒予防セミナー

転倒予防のための身体づくり  
エクササイズを実施します。

### ★SillHa体験：先着15名様



2023  
12/16(土) 14:00-16:00

### ・さとう式リンパケア

講師：小田 まどか 氏

### ・フレイル予防運動セミナー

### ★SillHa体験：先着15名様



## 全イベント共通内容

### ・クラウド健診体験

受診票を使わない巡回型健診の新しいスタイル  
を体験いただけます。(計測・視力・血圧など)

### ・『MIRAI+』のご紹介

健康診断の結果をWEB上で管理できる  
KKCのクラウドサービス『MIRAI+』を活用  
した健康経営の実践などをご紹介します。

日時・場所・申込方法など  
詳細は裏面をご覧ください

# ■ご予約のお申し込みはこちら

下記内容をご記入のうえ送信してください。

# FAX: 059-253-7131

フリガナ		生年月日	西暦	年	月	日
参加者氏名		性別	企業名(団体名)			
ご住所	〒 -	電話番号				
		メールアドレス				



イベント参加希望日・希望内容に○をご記入ください



KKC健康スクエア ウエルネス三重健診クリニック				KKCウエルネス 四日市健診クリニック			
	セミナー	SillHa	あすからだ チェック		セミナー	SillHa	
2023 10/18(水)				2023 10/21(土)			
2023 11/29(水)				2023 11/17(金)			
2023 12/20(水)				2023 12/16(土)	セミナー		SillHa
2024 1/31(水)					リンパ	フレイル	

- ※ 人数制限のある検査につきましては事前申込・先着順となります。(セミナー受講者を優先させていただきます)
- ※ 参加人数によりイベント時間を延長する場合がございます。
- ※ 取得した個人情報には目的以外には一切使用いたしません。
- ※ 複数名でお申し込みされる場合は、申込書をコピーしてご利用ください。

日時・会場をお間違いないようお申込みください。  
みなさまのご参加心よりお待ちしております！

KKC健康スクエア ウエルネス三重健診クリニック  
〒514-0131 三重県津市あのとつ台4丁目1番3



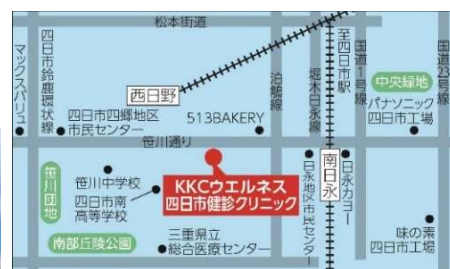
検索！



KKCウエルネス四日市健診クリニック  
〒510-0891 三重県四日市市日永西3丁目5番37号



検索！



▶ お問い合わせ先

一般財団法人近畿健康管理センター 三重事業部

TEL: 059-253-7426