

健康体力づくり教室のご案内

日頃より当組合の運営に対し、ご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
中建国保では毎年健康保険事業の一環として「健康体力づくり教室」を実施しております。
この機会にご家族お誘い合わせの上、ご参加いただき、健康体力づくりに役立てられますよう、
ご案内申し上げます。

開催日時	内 容	定員	会 場
令和8年 1月18日(日)	講演 「敵?味方?スマホで作る健康習慣」 ・日帰り温泉入浴(昼食付)	40名	いわき湯本温泉 「吹の湯旅館」 いわき市常磐湯本町吹谷 48

- 内 容
- 10:15 受付開始
 - 10:30 開会
出張所代表あいさつ
中建国保を取り巻く情勢報告
 - 10:40 講演
 - 11:55 閉会
 - 12:00 昼食（昼食後は自由解散）
- 温泉入浴などご自由にお過ごしください
[入浴用タオルはご持参ください]
- 14:00（休憩所の利用終了時間）



- 対象者 中建国保に加入の組合員本人と18歳以上家族被保険者【限定】
（交通費1,000円は支給されません。）

- 参加費 無料（昼食代や入湯料の徴収はありません。※追加注文は個人清算です）

- 申込先 いわき出張所 **TEL 0246-23-8807**
申込は先着順となり、定員になり次第締め切りいたします。



- ☒ 申込者に整理券を郵送しますので、『1月8日』までお申込ください！
当日の参加申込は、受付出来ません！！

発熱や咳などのかぜ症状のある方は、当日の参加をお控えください。