

＜＜特定保健指導のご案内＞＞

費用無料

日東紡績健康保険組合

＼選べる3つのプログラムで＼

あなたの健康を サポートします！



Fitbit プログラム



▶ Fitbitでできること

毎日の歩数や消費カロリーが分かる

睡眠の質を判定しスコア化してくれる

累計歩数がたまると記念バッジが手に入る



Fitbit
贈呈

ご自身のペースでお取り組みいただける
簡潔なプログラムです。

Fitbitを使ってウォーキングプログラム
にチャレンジ！
SNS機能で仲間と一緒に楽しく
運動習慣をみにつけられる！
Fitbitはプログラム終了後もそのまま
ご利用いただけます。

フォーミュラ食 プログラム

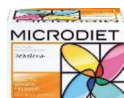


▶ フォーミュラ食で期待できること

2週間で1.5kg減量

必要な栄養素が食事でとれる

おいしいから続けられる



マイクロダイエット
贈呈

1日1食、2週間置き換える
無理のないプログラムです。

参加者には
“マイクロダイエットパスタ&リゾット”を
2週間分 ご提供します！！
※内容はパスタ(トマト・カルボナーラ)
リゾット(カレー・チーズ)など

YOGA プログラム



▶ オンラインヨガの特徴

月間50本まで受講できるライブレッスン

ホットヨガスタジオLAVAで人気の
オリジナルプログラム

カメラオフができるので気軽に参加できる

・オンラインヨガ3ヵ月無料
・LAVA店舗体験1回分贈呈

ヨガを取り入れた保健指導により
健康習慣を続けやすいプログラムです。

初回面談後、オンラインヨガを
3ヶ月間ご利用できます。
初心者から上級者まで楽しめる
多様なレッスン！

----- お申し込み方法は裏面をご覧ください -----