



健幸エクササイズ

～運動習慣を身につけよう～

「健幸エクササイズ～運動習慣を身につけよう～」を今年度も実施します。
年度初めのこの時期に毎日の生活に運動を取り入れるきっかけを作り、
運動習慣の定着を図ることで健やかな体づくりの実現を目指しましょう！

昨年参加された方の感想

対象者

組合員・被扶養者【平成31年4月15日(月)から
5月14日(火)現在 共済組合に加入している方】

実施期間

平成31年4月15日(月)から
平成31年7月12日(金)まで

申込方法

下記の「健幸エクササイズ参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、文書交換またはFAXで「名古屋市職員共済組合
保健指導係 健幸エクササイズ担当 宛」までお送りください。
電話でも受け付けます。
申込締切は、平成31年5月14日(火)必着です。

実施方法

申し込み後、10ページ掲載の「ヘルスアップシート」を
使用し実施してください。
参加者が複数の場合は、コピーして使用してください。

※「健幸エクササイズ参加申込書」、「ヘルスアップシート」は共済組合ホームページにも
掲載しております。ダウンロードして使用していただくことも可能です。

今年は家族で参加です！
家族で過ごす良い時間になりました！

軽い運動を試してみたら
肩こりが改善した！

毎年これで運動習慣を
リセットしてます！

夏に向けてダイエット！
目標達成です！



お問合せ先 名古屋市職員共済組合 保健指導係

TEL 972-2175 FAX 962-8581

(切り取り線)

名古屋市職員共済組合 保健指導係 健幸エクササイズ担当 宛

健幸エクササイズ参加申込書

記入日 年 月 日

申込者

ふりがな	組合員証番号
組合員氏名	
所属 局・区・室・組合	課(公所)
電話	-

参加者 (申込者の方も参加される場合は、必ずこちらにご記入ください。)

ふりがな	ふりがな	ふりがな
参加者氏名① 組合員 被扶養者	参加者氏名② 組合員 被扶養者	参加者氏名③ 組合員 被扶養者
組合員証番号(被扶養者の方は記入不要)	組合員証番号(被扶養者の方は記入不要)	組合員証番号(被扶養者の方は記入不要)
運動していますか? はい 週 日 ・ いいえ	運動していますか? はい 週 日 ・ いいえ	運動していますか? はい 週 日 ・ いいえ
何でこの企画を知りましたか? 共済組合 メール ホーム その他 ニュース ページ ()	何でこの企画を知りましたか? 共済組合 メール ホーム その他 ニュース ページ ()	何でこの企画を知りましたか? 共済組合 メール ホーム その他 ニュース ページ ()