



苫小牧市・日本生命保険相互会社苫小牧支社 包括連携事業  
みんなで健康大作戦！ 協賛事業

# ニッセイ 健康応援セミナー



## Mrs.QUEEENに学ぶ「健康ウォーキング」

【主催】日本生命保険相互会社苫小牧支社 【後援】苫小牧市

～入場無料 先着50名様～

講師

### 松田さなえ氏

～プロフィール～

- ◇苫小牧市出身
- ◇苫小牧総合経済高校卒業
- ◇Mrs.QUEEEN2016グランプリ
- ◇Mrs.GLOBE2016世界大会

日本代表  
現在は、QUEENS WALKINGの主宰  
小学生から80代まで幅広い年齢層の  
ウォーキング指導で活躍中。  
自らもモデルとしてファッションショーや  
メディアにも数多く出演している話題の人物

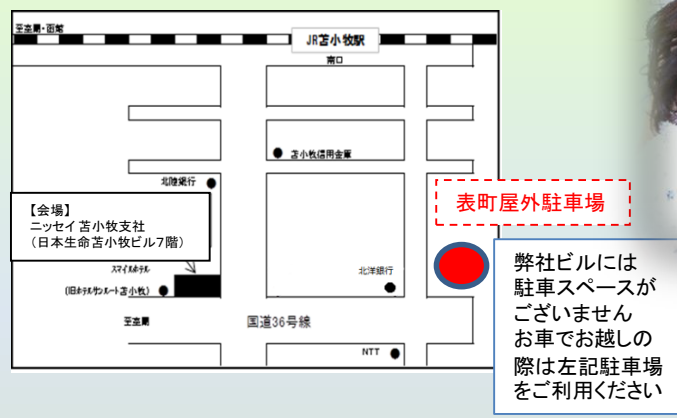


講師からの  
メッセージ

「歩く」ことは人が最も多くする運動ですが現代人は運動機能の低下や多様な靴の流行等により身体に負担のかかる歩き方が癖になり、腰痛や股関節等に不調を引き起こしていることがよくあります。そこから更に運動機能が低下すると免疫力が低下していき、あらゆる病気の引き金にもなります。この機会に「正しい歩き方」を知って頂き、それを習慣化することで将来的な病気の予防にお役立て頂ければ幸いです。「ダイエット効果」や「認知症予防」など、ウォーキングがもたらす効果は様々ですが、姿勢を正して歩くと「美意識」が向上し、細胞レベルから幸福感を活性化する事が出来ますよ。是非、会場で体感してください!!

■日時 2019年7月27日(土)  
13:00～14:30 ※受付12:30～

■会場 日本生命苫小牧支社7階  
(住所)苫小牧市錦町1-1-1



■お問い合わせ・お申込み先  
日本生命保険相互会社 苫小牧支社  
ライフプラザ苫小牧 / 担当：齊藤・渡邊  
(TEL) 0144-35-6601  
※受付時間9:00～17:00/土日祝日を除く  
(FAXでのお申込み) 0144-35-6602

### ニッセイ・健康応援セミナー参加申込書【〆切：2019年7月19日(金)】

(ふりがな) お名前	[ ]	性別	住所	〒 -
生年月日	(西暦) T・S・H 年 月 日 (満 歳)		めお先勤	(日中連絡先) TEL - -
E-mail	@			TEL - -

※日本生命(以下、当社)は、ご提供いただきましたお客様の個人情報を、次の①～③のとおり利用します。詳細については、当社ホームページの「個人情報保護方針」をご覧ください。  
①「当社からの、各種商品・サービス(関連会社・提携会社のものを含む)のご案内・提供」及び「当社の業務に関する情報提供・運営管理」に必要な範囲で利用します。  
②関連会社・提携会社である他の保険会社(以下、同社)の代理店として取扱う保険商品の提案に必要な範囲で同社と共同利用することがあります。  
③取扱職員が同社と直接代理店契約を結んだ損害保険代理店である場合、取扱職員が取扱う保険商品の提案に必要な範囲で、同社と当該職員と共同で利用します  
※イベント開催にあたって参加者名簿を作成させていただく場合がございます。

お申込みは「電話」または「FAX」で  
お願いします  
日本生命保険相互会社 苫小牧支社  
(906-19-033)