

トヨタ自動車健康保険組合 × avivo

体重・血圧・血糖値、気になるあなたへ！

# カラダ改革！ 豊田コース

## カラダ改革！講座（全3回）

<第1回>

日時：11月22日(火) 9:30～12:00

場所：トヨタ健保会館

※第2回・第3回情報は裏面に！

日常に取り入れやすい栄養・運動のヒントを  
実践とともに楽しくお伝えします！

イベントで  
楽しく  
健康に！

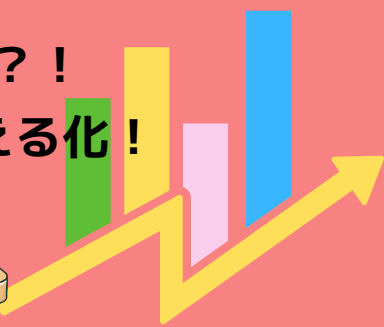
## 血糖値測定ツール2週間体験

食事後、運動後、体では一体どんな変化が...?!

腕に装着する血糖値測定ツールで血糖値を見える化！

食べる内容、順番で何かが変わる...?

数値を見て驚き、実践して実感！



お申込みは  
別紙から！

## アプリイベント参戦！

★ポイントをためて  
賞品ゲットのチャンス！

アドバイスをもらいながら  
食事・運動・体重を記録。  
動画を見てリフレッシュ。  
ポイントランキングで楽しめる！



<お問い合わせ>

トヨタ自動車健康保険組合

☎ 電話 (0565)28-0444

対応時間 13:30～17:30

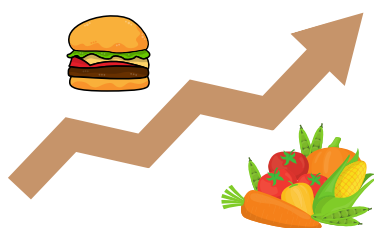
## スケジュール

### カラダ改革! 講座 <第1回>

日時: 11月22日(火)  
9:30~12:00

場所: トヨタ健保会館  
受付: 9:00

運動や食事  
について  
実践を交えて  
楽しく  
お伝えします!



### 血糖値測定ツール2週間体験

11月22日(火)~12月6日(火)

### カラダ改革! 講座 <第2回>

日時: 12月6日(火) 10:00~12:00  
場所: トヨタ健保会館

人数限定の  
募集です!

景品も  
もらえる  
チャンス!

### アプリイベント参戦!

12月6日(火)~3月24日(金)



### 血糖値測定ツール2週間体験②

2023年3月10日(金)~3月24日(金)



### カラダ改革! 講座 <第3回>

日時: 2023年3月24日(金) 9:30~11:30  
場所: トヨタ健保会館  
受付: 9:00

気づけば楽しく健康習慣!



お申し込みは別紙から! ぜひご参加ください!