

イベントで楽しく健康に! 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 12月18日(水)
9:30~12:00(受付9:00)

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!

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!

アプリーベント参戦!

お申込みは
別紙から!

★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!

お問い合わせはコチラ

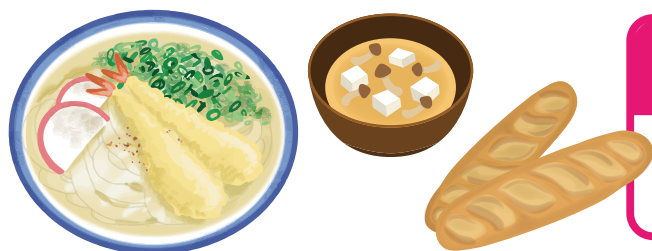
トヨタ自動車健康保険組合×avivo カラダ改革!

カラダ改革!講座【第1回】

日時 12月18日(水)
9:30~12:00(受付9:00)

場所 トヨタ健保会館

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①

12月18日(水)~1月1日(水)

カラダ改革!講座【第2回】

日時 1月22日(水)
10:00~11:30(受付9:30)

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18日(水)~3月14日(金)

血糖値測定ツール2週間体験②

2月14日(金)~2月28日(金)



カラダ改革!講座【第3回】

日時 3月14日(金)
9:30~11:30(受付9:00)

場所 トヨタ健保会館



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!