

参加者  
満足度  
98%

トヨタ自動車  
健康保険組合

知識が身に付き  
生活が変わる  
プログラム!

avivo

イベントを楽しく健康に!

カラダ改革!

こんな方におすすめ!!

血糖値や生活習慣を  
改善したい方

運動や食事管理を  
「続けるきっかけ」が欲しい方

数値で成果を確認しながら  
前向きに取り組みたい方

人数限定の  
募集です

このプログラムは、  
エビデンスに基づき、  
血糖値に効果の高い運動と  
食習慣に特化しています。  
やるべきことが明確で、  
迷わず取り組みます。

第1回

全3回  
カラダ改革!講座

日時

2026 3/23月  
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  
食事・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!



お問い合わせはコチラ

トヨタ自動車健康保険組合 ☎ (0565)28-0444 対応時間 13:30~17:30



# カラダ改革!



## ＼気付けば楽しく健康習慣!／

人数限定の募集です!

### カラダ改革!講座

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!



第1回

3/23 月

9:30 ~ 12:00(受付9:00)

第2回

4/23 木

10:00 ~ 11:30(受付9:50)

第3回

7/23 木

9:30 ~ 11:30(受付9:00)

血糖値測定ツール  
2週間体験①

3/23 月 ▶ 4/5 日

血糖値測定ツール  
2週間体験②

6/23 火 ▶ 7/6 月

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!

3/23 月 ▶ 7/31 金

お申し込みは別紙から!ぜひご参加ください!