

健康保険組合ご加入のみなさまへ

我慢しない体型管理セミナーを開催します



我慢はもう古い。

実は、我慢しない方が痩せやすい。

お酒も、好きなものも、  
そのままOK。

変えるのは、  
“なんとなく摂っている”カロリーだけ。

無理な食事制限ではなく、  
忙しい毎日でも続けやすい、現実的な体型管理の方法をお伝えします。

外食が多い方、飲み会がある方、  
これまでダイエットが続かなかった方にもおすすめです。

¥0

参加無料



オンライン  
開催



事前申込  
不要



どなたでも  
参加OK



まずは一度、話を聞いてみてください。

開催日時・参加方法は裏面へ。▶▶



HANDSOMING

# 参加はかんたん。

時間になったら、参加したい回のQRコードまたはURLから入室してください（入退室自由）



事前申込不要



オンライン開催



入退室自由

## ハンサミングセミナー

—— 我慢しない体型管理法 ——

3回とも同じ内容です。ご都合のよい回にご参加ください。

1

お昼休みにサクッと参加



7月24日(金)  
12:15-12:45

参加用Teams URL

<https://teams.microsoft.com/meet/45842022980388?p=C4YyVnx3kXGzJ5yzuw>

クリックできない場合は、URLをブラウザにコピーしてご参加ください。

2

仕事終わりに参加しやすい夕方回



7月24日(金)  
17:30-18:00

参加用Teams URL

<https://teams.microsoft.com/meet/44522965448096?p=7XjdEOBdlGpNPWOfQ7>

クリックできない場合は、URLをブラウザにコピーしてご参加ください。

3

土曜の朝にゆっくり参加



7月25日(土)  
10:00-10:30

参加用Teams URL

<https://teams.microsoft.com/meet/44307230115827?p=mpuPgQ8vKO3uFwyxb0>

クリックできない場合は、URLをブラウザにコピーしてご参加ください。

こんな方におすすめです

「最近体重が気になる」  
「食事制限や運動は続かない」  
そんな方大歓迎です！



気になる回に、  
そのままお気軽に  
ご参加ください。

どなたでも  
参加OK!