

# プチッと健康セミナー実施案内



この度は、「プチッと健康セミナー」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。  
参加にあたり、以下の内容をご確認くださいませようお願いいたします。

## 開催日・会場

2026年10月17日（土）

第一セントラルビル 1号館 5F

岡山市北区本町6-36（JR山陽本線「岡山駅」徒歩4分）

※専用の駐車場はございません。



## 当日のスケジュール

- 10:40 受付開始
- 11:00 健診データの説明、食事前血糖値測定
- 11:30 昼食
- 12:00 講義（食事・運動について）、食後血糖測定
- 14:00 質疑応答・閉会

## 持ち物

- 筆記用具（あれば定規も）
- 同意書
- 健康診断の結果（お持ちの方）
- 飲み物（水分補給用）

## 当日の注意事項

- 軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
- 血糖測定を実施しますので、可能であれば**朝8時までに朝食をお済ませください。**
- 朝食後は水、お茶、ブラックコーヒー以外の飲食は控えてください。
- 血糖測定は30分おきに計5回実施します。

貴重品は各自管理をお願いいたします。当日欠席、遅刻をされる方は必ずご連絡ください。

お問い合わせ連絡先 : 株式会社ケーシップ健康管理課 06-6864-5415

当日の緊急連絡先 : 090 - 3657 - 4840

# プチッと健康セミナー実施案内



この度は、「プチッと健康セミナー」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。  
参加にあたり、以下の内容をご確認くださいますようお願いいたします。

## 開催日・会場

# 2026年9月12日（土）

倉敷市男女共同参画推進センター 第2会議室  
（天満屋倉敷店6階）

倉敷市阿知1丁目7-1-603号

くらしきシティプラザ東ビル（JR倉敷駅 徒歩3分）

※専用の駐車場はございません。



## 当日のスケジュール

- 10:40 受付開始
- 11:00 健診データの説明、食事前血糖値測定
- 11:30 昼食
- 12:00 講義（食事・運動について）、食後血糖測定
- 14:00 質疑応答・閉会

## 持ち物

- 筆記用具（あれば定規も）
- 同意書
- 健康診断の結果（お持ちの方）
- 飲み物（水分補給用）

## 当日の注意事項

- 軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
- 血糖測定を実施しますので、可能であれば**朝8時まで**に朝食をお済ませください。
- 朝食後は水、お茶、ブラックコーヒー以外の飲食は控えてください。
- 血糖測定は30分おきに計5回実施します。

貴重品は各自管理をお願いいたします。当日欠席、遅刻をされる方は必ずご連絡ください。

お問い合わせ連絡先 : 株式会社ケーシップ健康管理課 06-6864-5415

当日の緊急連絡先 : 090 - 3657 - 4840