

開催日
10/23(木)
19:00～
19:30
オンライン
開催

40・50代から始める 動ける体づくりセミナー

✓ セミナー内容

- ・ 近年注目されるロコモティブシンドロームの仕組みと、将来の介護予防につながる生活習慣について
- ・ 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを体験し、動ける体づくりの実践方法をご紹介します！



参加者特典

当日のセミナー視聴＋アンケート回答者には…

PayPayや楽天ポイント等と交換可能なPepUpポイント **300** ポイントを付与！

※ポイントを受け取るには、PepUpの登録が必要です。

※PepUpはトヨタ車体健康保険組合に加入する本人と配偶者のみ対象となります。

PepUp 登録方法

健保からお送りしている「登録案内」に沿ってご登録ください。

(2019年秋に一斉配布済、以降加入の方へは都度配布しています)

※登録案内を紛失された方は、以下①、②のいずれかの方法で登録ください。

①オンラインでの登録申請



②紙での登録申請



PepUpでは健診結果や医療費など、個人情報の閲覧ができるため本人確認が厳しくなっております。

①オンライン登録申請では本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード等）顔写真の撮影が必須となります。同意をしない方は②のQRコードから「PepUp登録案内再発行申込書」を印刷し健保へ提出してください。

▶ 対象

トヨタ車体健康保険組合
加入者の方



▶ お申し込み方法

右記QRコードを読み取って
専用フォームにて
お申し込みください。
皆様のご参加、
お待ちしております。

コチラを
読取り

