



セコムウェルネスサービス 講座のご案内（1月～3月）



おすすめ

健康に！ストレス発散に！ 『腹式呼吸からはじめるコーラス』

お腹から思いっきり声を出して、
みんなで歌いましょう！



洗足学園音楽大学
須永尚子 客員教授

【講師プロフィール】
「修道女アンジェリカ」プリンチペッサで
オペラデビュー。
近年では「美女と野獣」など邦人のオペラ作品
にも数多く出演している。
2000年よりオーストラリア、ウィーンで行われて
いるウィーン音楽講習会に日本人側スタッフと
して加わり、後進の指導にも力を入れている。
現在、洗足学園音楽大学客員教授、二期会
会員、日本オペラ協会会員



お試し
1,000円(税込)/回
※1/10・24
(いずれか1日程のみ)

1月限定

水曜日(月2回)
13:00～14:30開催

声の輪、人の輪、あの歌、この歌、
柔らかなハーモニーの中で一緒に楽しい
ひとときを過ごしてみませんか…？

詳細は裏面へ

イベント

《セミナー》

水分って大切！きちんと毎日とれていますか？

感染症が増え、また暖房機器を使う秋冬は、
実は隠れ脱水が多い季節だということをご存知ですか？
正しい水分補給の仕方について管理栄養士がお話します。
脱水の見分け方もお伝えし、実際に体験いただきます。

【日程】2018年1月24日(水)14:45～15:15

【料金】500円(税込)

※セコムウェルネスサービス会員、
セコム・ホームセキュリティをご利用の方は無料です



800円相当の
おみやげ付き！！



協力：(株)クリニコ

《セミナー》

人生100年時代

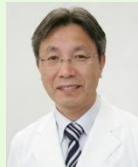
あなたに知ってもらいたい！「がん検診」のこと

これまでに、がん検診を受けたことがありますか？
2人に1人が、がんになる時代ですが、
医学の進歩で多くが早期発見で治るようになりました。
この講演ではどのような検査を、どの程度の間隔で受診するのが
良いかも含め、がん検診について分かりやすく説明いたします。

【日程】2018年2月23日(金)13:00～14:00

【料金】無料

【講師】



安田聖栄 先生
医療法人社団 あんしん会
四谷メディカルキューブ理事長
東海大学医学部客員教授

セコムカレア千歳烏山

〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-5-9

TEL: **03-5314-3950** (代表)

信頼される安心を、社会へ。

SECOM
セコム医療システム株式会社

※受付時間：10～17時
(土・日・祝日を除く)



【アクセス】
京王線千歳烏山駅より徒歩4分
バス停千歳烏山駅南口より徒歩3分



1~3月 講座のご案内



どなたでも参加OK!

健康タップダンス ~100歳まで歩こう!~



日時 1/8・22、2/5・19、
3/5・19
月曜日 13:00~14:30

料金 月額 4,320円(税込)

動きやすい服装でお越しください。
靴底がなめらかな運動靴もしくは革靴をお持ちください。

身体ほぐし&ピラティス~姿勢美人になろう!~



日時 1/8・15・22、
2/5・19・26、3/5・12・19・26
月曜日 15:00~16:30

料金 月額 6,480円(税込)

動きやすい服装でお越しください。

やさしいバレエ~健康美を目指して~



日時 1/12・26、2/9・23、
3/9・23
金曜日 15:00~16:30

料金 月額 4,320円(税込)

動きやすい服装でお越しください。
靴下をお持ちください。

腹式呼吸からはじめるコーラス



日時 1/10・24、2/14・28、
3/14・28
水曜日 13:00~14:30

料金 月額 3,240円(税込)

※歌集代別途

ウェルネス会員限定

1回
無料体験
受付中

運動×測定×カウンセリングで
楽しく健康づくり!

ウェルエイジングのためのプログラム

日時 1/11・18・25、2/1・8・22、
3/8・15・20・29
木曜日 9:00~10:30
※2回目以降9:30~10:30



料金 **参加費** 月額 4,320円(税込)

セコムウェルネスサービス会員へのご入会が必要です

入会金 3,240円 **月会費** 1,944円/月

月々のご利用料金は、参加費4,320円+月会費1,944円=**6,264円/月**となります

動きやすい服装でお越しください。
運動靴をお持ちください。

管理栄養士による今月のおはなし

◎おつまみを工夫して冬太りを防ぎましょう◎

こんにちは。管理栄養士の佐藤です。
こたつでほっこり、食事を楽しむ季節がやってきましたね。
寒くて運動は気乗りしないけれど、飲み会がたくさん・・・!
という方、食べ方を工夫しておなかほっこりを防ぎましょう!



食物繊維は糖や脂質の吸収を穏やかにする働きがあります。枝豆や海藻サラダを少しお腹に入れてから飲むのがおすすめ!

アルコールの分解に必要なたんぱく質やビタミンB1は、冷奴や刺身、豚肉で摂取!



貝類や、たこ、いかに含まれるタウリンはアルコールの分解に役立ちます。

◎おすすめ!セコムの健康食品◎

＼つつい飲み過ぎてしまう方に!/
ウコン&レバー



◎ウコンやレバーは、アルコールの代謝に役立つと言われてます。
◎代謝を助けるL-シスチンを配合しています。

当施設でも販売中!

▼ ご予約・お問い合わせはこちら ▼

セコムカレア千歳烏山

〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-5-9

TEL: **03-5314-3950**

受付時間: 10~17時(土・日・祝日を除く)