

参加費無料！

「生活習慣病予防セミナー」及び 「心の元気力アップセミナー」

の参加者を募集します！

講演だけでなく、
タオルなどを使用した
軽い運動を行い、
心と体がリフレッシュできる
セミナーと
なっています。



■対象者

組合員及びその被扶養者

■定員

各セミナー 40名

■開催場所

とちぎ健康の森

栃木県宇都宮市駒生町3337-1

TEL 028-623-5858

■申込方法

次のいずれかの方法により申込むことができます。

- 「セミナー参加申込書」を共済組合保健課あてに直接送付するか所属所の共済事務担当課に提出する。(FAXによる申込みはご遠慮ください。)
- 共済組合ホームページ内の「[各種セミナー参加申込み](#)」から申込む。

■その他

申込み多数の場合には抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催10日前までに通知します。

| セミナー名 | 生活習慣病予防セミナー |
|-------|--|
| 開催日時 | 令和元年7月20日(土) 午前10時30分から午後3時 |
| 申込締切日 | 令和元年7月3日(水) |
| 講師 | 皆川 芳弘氏 健康運動指導士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ●講演 <ul style="list-style-type: none"> ・今日から始めるために！健康最新情報 ・時代はメタボからNCDの予防へ ・体重コントロールのための基礎知識 ・5%減塩プログラムの立て方 ●運動 <ul style="list-style-type: none"> ・タオルを使った血流促進体操 ・体感・骨盤底筋群を鍛えて腰痛知らず！ ・自宅・職場でできる セルフエクササイズ |

| セミナー名 | 心の元気力アップセミナー |
|-------|---|
| 開催日時 | 令和元年7月27日(土) 午前10時30分から午後3時 |
| 申込締切日 | 令和元年7月10日(水) |
| 講師 | 皆川 芳弘氏 健康運動指導士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ●講演 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック制度から分かる市町村職員のメンタルヘルスの特徴と傾向 ・より良いコミュニケーションのポイント ・交流分析で自分の性格を理解する ●運動 <ul style="list-style-type: none"> ・代謝向上、血流促進のための全身スッキリエクササイズ ・最新リフレッシュ法 “マインドフルネス” |

セミナー参加申込書

| | | | | | |
|------------------------|------|---|--------------|------------|----|
| 所属所名 | | | 組合員証記号番号 | — | |
| フリガナ | | | 組合員の参加 | | |
| 組合員氏名 | | | 有 ・ 無 | | |
| 被扶養者 | フリガナ | | | 性別 | 年齢 |
| | 氏名 | | | 男 ・ 女 | 歳 |
| | フリガナ | | | 性別 | 年齢 |
| | 氏名 | | | 男 ・ 女 | 歳 |
| セミナー名 | | | 生活習慣病予防セミナー | | |
| (参加希望のセミナーに○をつけてください) | | | 心の元気力アップセミナー | | |
| 当日に連絡の取れる電話番号 | | | — | | |
| 上記によりセミナーの参加申込みをいたします。 | | | | | |
| 令和元年 | | 月 | 日 | 申込者(組合員)氏名 | |

※このセミナーの参加申し込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

共済だより 第322号 令和元年5月発行

発行／栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階

電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566

URL <http://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail sityouson@tochigi-kyosai.jp

本誌に関するご意見・感想をFAXまたはmailでお寄せください。お待ちしております。