

令和5年度「健康セミナー」

参加費無料!

# 『眼精疲労と肩こり対策セミナー』 の参加者を募集します!

アフターコロナの今、以前の生活に戻りつつありますが、生活スタイルの変化に慣れず、体に疲れを感じていませんか?

今回のセミナーは、特に疲労を感じやすい目と肩こりの対策を中心に、講義のほか、その場でできる簡単な運動・ストレッチで体をほぐす内容です。皆さまのご参加をお待ちしております。



**開催日** 令和5年7月22日(土)午前10時～午前12時

**定員** 40名

**対象者** 組合員及び被扶養者

**会場** とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)

**申込期間** 令和5年5月8日(月)～6月9日(金)

**申込方法** ● [こちら](#) から申込む  
● 「セミナー参加申込書」を当組合保健課または共済事務担当課に提出

**内容** 詳細は申込期間中に [こちら](#) に掲載します。

**その他** ● 申込み多数の場合は抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催10日前までに通知します。  
● 状況によりセミナーを中止する場合があります。

✕ キ リ ト リ ✕

## 令和5年度 「健康セミナー」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	フリガナ	
	氏名	氏名	
当日連絡が取れる電話番号	—	—	
上記によりセミナーの参加申込みをいたします。 令和5年 月 日			
申込者(組合員)氏名			

※このセミナーの参加申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。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

共済だより 第346号 令和5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 <https://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail [sityouson@tochigi-kyosai.jp](mailto: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。