

心と身体の元気カアップセミナーのご案内

～毎日がワクワクする心と身体の元気カUP!!～

最新情報満載

参加費無料

ヘルシーランチ付き

楽しい講義とストレッチでリフレッシュ

石川縣市町村職員共済組合

内 容

【講座】「心と身体の元気カUP！」

- ・最新情報から知るストレスの正しい理解
- ・心の病最新情報
- ・心の元気カUPを目指して

～昼 食～

【運動】「リフレッシュ&ストレッチ！」

- ・肩こり・腰痛予防ストレッチ
- ・リラクゼーション



【講師：(株)カイトック 皆川 芳弘 氏】

日時・場所

平成24年7月7日（土） 10：30～14：30

「KKR ホテル金沢」 金沢市大手町2-32 TEL 076-264-3261

対 象 者

組合員及びその被扶養者《高校生以上》の方（ご一緒でのお申込みもOK）

※ 被扶養者とは共済組合の被扶養者に認定されている方になります。

お申込み方法

下記〈参加申込書〉に必要事項をご記入の上、ファックスまたは郵送で直接共済組合へお申込みください。（お勤め先の共済担当課への届出は不要です。）

定員は60名で、定員を超えるお申込みがあった場合は抽選といたします。参加決定および詳細については、6月中旬に組合員のご自宅宛通知いたします。

申込締切

平成24年6月1日（金）共済組合必着

参 加 費

無 料

送り先等

〒920-8555 金沢市幸町12-1

石川縣市町村職員共済組合

TEL 076-263-3367 FAX 076-263-3384

担当 保健課 東本 ・ 北出

〔ホームページ（お知らせ、年間行事予定）からもご覧いただけます。〕
⇒ 共済いしかわ (<http://www.kyousai-ishikawa.jp/>)

元気カアップセミナー

〈 参 加 申 込 書 〉

※ コピーしてお使いください。

組合員氏名		オ	組合員証 記号番号	—
被扶養者氏名		オ	参 加 人 数	人
被扶養者氏名		オ		
ご連絡先お電話番号				

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。