

健康づくりセミナーのご案内

毎年好評いただいています (株)カイトック 樋口恵子先生を迎えて、
“健康づくりセミナー” を開催いたします。
組合員の方はもちろん、組合員のご家族の方の参加もOKです。
お誘いあわせのうえ、お気軽にお申し込みください。

日 程：平成26年7月5日(土)
セミナー開始時間：10時00分
会 場：栗津温泉 おびし荘
講 師：(株)カイトック 樋口恵子先生
対象者：組合員 及び 成人のご家族
参加費：無 料 昼食つき



お申し込み方法・宿泊プラン：裏面をご覧ください。

午前の部

講 演「今日から始まる快適人生への未来日記」

1. 知って得する健康情報満載
・健康のキーワード NCD とは！
2. 時間栄養学を知って仕事力アップ
・“食べる時刻” “食べる速度” “食べる順序が肥満を防ぐ！
3. 美味しいは元気のもと
・食生活を改善してガン予防
4. 快汗！運動を始めよう～
・効果絶大！三日坊主の簡単トレーニング
5. まとめ

昼 食

午後の部

希望者のみ参加（事前申込が、必要です）
14時終了予定

運動&体験

「肩凝り・腰痛予防エクササイズ&リラクゼーション」

- ・いつでも、どこでもプラス10
 工作中、テレビを見ながら……

★ お申し込み方法 ★

受講申込書に必要事項を記載の上、ファックスまたは参加申込書を共済組合へ直接お送りください。

(共済組合担当課への届出は不要です)

定員は、60名で定員以上の申し込みがあった場合は、抽選となります。

参加が決定された方へは、共済組合から参加通知書を6月25日頃にお送りします。

(参加通知書は、共済組合から直接、組合員の自宅へ郵送します。)

★ 受講者限定 おびし荘宿泊プラン ★

- ・ ご宿泊日 セミナー前日の7月4日(金)の1泊 ・ ご利用いただける方は下記の方となります。
4名以上のグループでセミナー受講と併せて宿泊プランを、お申し込みいただいた方
(4名～5名で和室1部屋のご利用となります。)
- ・ 利用料金 1泊2食付 お一人様 3,800円(税・サ込み)
1泊朝食付 お一人様 1,500円(税・サ込み)

★ 締切 ★

平成26年6月20日(金)

★ 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 076-263-3366 FAX 076-263-3384
担当 福祉課 中嶋

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

健康づくりセミナー

※コピーしてお使いください。

< 受講申込書 > 個人用

*午後の部のみの参加はできません。

組合員証記号番号	—	氏名	
連絡先電話番号		午後の部 参加の有無	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない

< 受講申込書・宿泊プラン申込書 > グループ用

代表者 組合員証記号番号	—	代表者氏名	
連絡先電話番号 (必須)		午後の部 参加の有無	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない
<input type="checkbox"/> 宿泊無しセミナー受講		希望の宿泊プラン	<input type="checkbox"/> 1泊2食付 <input type="checkbox"/> 1泊朝食付
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏名		氏名	
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏名		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。