

女性のための健康セミナー

～ 女性のきれいを応援します ～

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、
女性限定 “女性のための健康セミナー” を開催いたします。
女性組合員の方はもちろん、女性被扶養者の方の参加も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24年9月8日(土)

9時30分～14時

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：女性組合員 及び 女性被扶養者

参加費：無料

～ 昼食はフルーツとサラダのバイキング付 ～

講演「女性のきれいを応援します」

1. 女性の健康力アップのための最新情報
 - ・最新ガン情報
 - ・更年期過ぎたら発症リスクが上がる疾患
2. 女性ホルモンとメンタルヘルス
 - ・女性ホルモンは健康・美容・心と係わる
 - ・ホルモンバランスの乱れが引き起こす心身の不調
3. 元気になる！上手な過ごし方
 - ・見た目が大切！老ける人、老けない人の生活術
 - ・ストレスサインを見過ごさない！
4. 毎日がワクワクする生活術
 - ・プラス思考で「更年期」から「幸年期」へ
5. 体験 職場で、家で活かせる簡単ストレッチ

昼食 (午後の部申込みのない方は昼食後自由解散)

午後の部 14時終了予定

希望者のみ参加 (事前申込が、必要です)

体験「アロマでほっとしませんか」

～心を癒すアロマセラピーの世界へ～

- ・アロマセラピーとは
- ・香りとオイルの選び方・使い方
- ・アロマオイルを利用してハンドマッサージ (気持ちいい体験を・・・) お土産つき



今年は、アロマセラピー体験
をご用意しました。
事前にお申込の上、
ご参加ください。



★ 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、80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8月下旬にお送りします。
 （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9月7日(金)の一泊
- ・ ご利用いただける方
 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24年8月24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 076-263-3367 FAX 076-263-3384
 担当 保健課 木吹^{こふい}・蒲池^{がばいけ}

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/>)

女性のための健康セミナー

※コピーしてお使いください。

＜ 受講申込書 ＞ 個人用

*アロマテラピー体験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		アロマテラピー体験 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)		アロマテラピー体験 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。