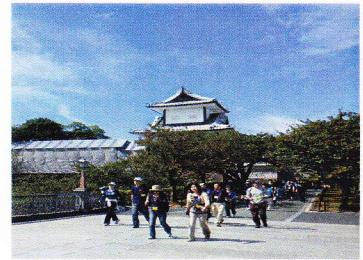


# 楽しい！ 石川縣市町村職員共済組合 健康ウォークセミナー

ウォーキングの効果をもっと有効に発揮させるための講座とトレーニングのあと、さわやかな秋風が吹く金沢城公園周辺を快適にウォーキングしていただくセミナーです。

これからウォーキングを始めようと思う方、ウォーキングの効果があまり感じられていない方などにお勧めです。みなさんのご参加お待ちしております。



## 内容

〈講師〉

(株) カイテック  
樋口 恵子 先生  
藤巻 陽子 先生

### < 講座 ～運動の効果を知ろう～ >

- ① 自律神経の活性化で太らない身体づくり…メタボ予防！ ② ストレス緩和！セロトニン神経を鍛える！ ③ 血流改善！いやな凝りの解消！

### < トレーニング ～快適なフォームで効果的に歩きましょう～ >

ウォームアップウォーキングストレッチ／快適ウォーキングのための筋力アップトレーニング／快適に歩くための正しいフォームチェック

### < 快適ウォーキング ～散策～ >

近江町いちば館～金沢城公園周辺(1時間程度)／クールダウンストレッチ

### < 昼食 ～KKRホテル金沢～ > (昼食後、解散)

## 日時・場所

平成25年10月5日(土) 9:30 ～ 12:30 (小雨決行)  
(受付は9:15、昼食は12:30からを予定しています)

「金沢市近江町交流プラザ まなびい広場 集会室」近江町いちば館4階  
金沢市青草町88

## 対象者・参加費(無料)

参加対象者は、組合員及びそのご家族で、参加費は無料です。

## お申込み方法・締切日

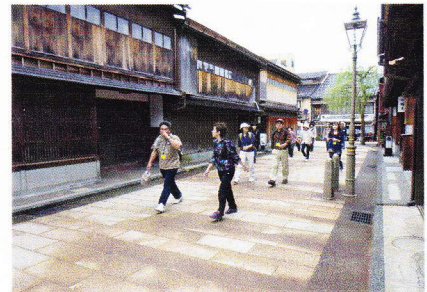
下記(参加申込書)に必要な事項を記入の上、ファックスまたは郵送で共済組合へ直接お送りください。(共済担当課への届出は必要ありません。) 定員は30名で、申込者多数の場合は抽選といたします。参加決定および詳細については9月下旬に組合員のご自宅宛に郵送にて通知いたします。

参加申込書の受付締切日は、9月20日(金)共済組合受付分までとなります。

## 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 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/>) 〕



## 健康ウォークセミナー

### < 参加申込書 >

※ コピーしてお使いください。

組合員氏名 (代表者)	年齢	組合員証記号番号	—		
組合員氏名 (ご家族氏名)	続柄	年齢	組合員氏名 (ご家族氏名)	続柄	年齢
組合員証記号番号	—	—	組合員証記号番号	—	—
組合員氏名 (ご家族氏名)	続柄	年齢	組合員氏名 (ご家族氏名)	続柄	年齢
組合員証記号番号	—	—	組合員証記号番号	—	—
ご連絡先お電話番号 (日中連絡がとれる番号をお願いします)	—	—	< 携帯 ・ 職場 ( 課 ) ・ 自宅 >		

このセミナーの参加申し込みに関する個人情報、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。