

# 健康ウォークセミナーのお知らせ

## 日時・場所

平成26年10月4日(土)9:30~12:30(小雨決行)  
 金沢歌劇座 3階 大練習室  
 金沢市下本多町6番丁27番地  
 講師 (株)カイトック 樋口 恵子先生



(株)カイトック 樋口恵子 先生

## 対象者・参加費(無料)

組合員及び組合員のご家族の方

## お申込み方法・締切日

申込締切日 平成26年9月19日(金)  
 ・下記の参加申込書を郵送またはFAXにて送付してください。  
 ・定員は30名となり、申込人数が定員を上回った場合には抽選となります。



## セミナー内容

### (講座)「ウォーキングの健康効果を知ろう」

- ① 脂肪燃焼効果の高い体幹ウォーキングとは
- ② ストレス緩和に効果的 ③ 血流改善! 疲労回復に!
- ④ 正しい靴の履き方&坂道の歩き方 ⑤ 快適ウォーキングのためのフォームチェック
- ⑥ ウォーミングアップ

### (ウォーキング) (1時間程度)

金沢歌劇座→出羽町→石引→小立野→天神町→東兼六町→兼六園→金沢歌劇座

※ ウォーキング終了後、お弁当を配布し解散となります。  
 ※ 金沢歌劇座の駐車場を利用の場合は有料となります。最初60分250円、以降30分150円  
 (収容台数76台)

## 送り先・連絡先等

〒920-8555 金沢市幸町12-1 石川県市町村職員共済組合 福祉課 中嶋

TEL076-263-3366 FAX076-263-3384

ホームページにも掲載しております。⇒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>

組合員氏名		年齢		組合員証記号番号	—		
組合員氏名		年齢		組合員証記号番号	—		
ご家族氏名		続柄	年齢	ご家族氏名		続柄	年齢
連絡先電話番号		—		—			
(日中連絡のとれる番号をご記入ください)							