

# 女性のための健康づくりセミナー

日程：平成26年9月6日(土)  
開始時刻：10時00分 (受付開始9時30分)  
会場：小松市井口町木55 保養所 おびし荘  
講師：石川県健康管理士会 北口 豊 講師  
対象者：女性組合員及び女性被扶養者  
参加費：無料 昼食付  
お申し込み方法・宿泊プラン：裏面をご覧ください。



石川県健康管理士会 北口講師

午前の部 10時00分～11時45分

## 講演 「若く、長く、輝くカラダづくりは今から」

- ① その健康でいいですか? ～知ってるようで知らない健康知識～
- ② カラダのチカラを信じよう～ココロとカラダはつながっている～
- ③ 美と健康の鍵を握る「AGE」とは?
- ④ 若く、長く、輝くためのライフスタイル～アンチエイジングの秘訣～

## 昼食

午後の部 13時～ (14時終了予定)

## AGE 測定会 (事前希望者のみ)

- ① あなたの本当の年齢は?
- ② AGEをコントロールするには?

※ AGE (エージーイー) 終末糖化産物。  
美容や全身の健康に大きな影響を及ぼす、  
老化の原因物質とされています。



AGE スキャナーと測定の様子

☆ お申し込み方法 ☆

申込書に必要事項をご記入のうえ申込書を共済組合までお送りください。

(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。

参加決定者の方には、共済組合から参加通知書を8月26日頃にお送りします。

(参加通知書は組合員の自宅へ郵送します。)

☆ 受講者限定 保養所おびし荘 宿泊 プラン ☆

- ・ ご宿泊日 セミナー前日の9月5日(金)の 1泊
- ・ ご利用対象者 4名以上のグループで翌日のセミナーに参加される方
- ・ 利用料金 1泊2食付 1名様 3,800円(税込)  
1泊朝食付 1名様 1,500円(税込)

☆ 締 切 ☆

平成26年8月22日(金)

☆送り先 連絡先☆

〒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

ホームページからもセミナーのお知らせを掲載しております。

(<http://www.kyousai-ishikawa.jp>)

女性のための健康づくりセミナー

<参加・宿泊プラン申込書>

代 表 者 組合員証記号番号	-	代表者氏名	
連絡先電話番号		午後の部参加有無	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 参加しない
<input type="checkbox"/> 宿泊なしセミナー参加		希望の宿泊プラン	<input type="checkbox"/> 1泊2食 <input type="checkbox"/> 1泊朝食
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	

※ このセミナー参加に関わる個人情報にはセミナー募集受付にのみ使用し、その他の目的には使用しません。