

生活習慣病予防セミナー

開催日・会場 能登会場 平成 27 年 6 月 27 日(土)10:00～
七尾市中島町小牧井部 55 番地
国民宿舎 能登小牧台

加賀会場 平成 27 年 7 月 11 日(土)10:00～
小松市井口町ホ 55 番地
栗津温泉 おびし荘

講師 (株)カイトック 樋口 恵子先生

参加費 **無料 ランチ付き**

対象者 組合員 及び 成人のご家族



樋口 恵子先生

毎年好評いただいております (株)カイトック 樋口恵子先生を迎えて、健康への意識と行動変容のレベルアップを目的に実施するセミナーです。メタボに関する基本的な内容だけでなく、関連するロコモ・サルコペニア予防の正しい知識などの最新情報をお伝えします。午後は、簡単で効果的な運動の実践方法を体験できるので、最後まで楽しく受講して頂ける内容となっております。

スケジュール

9:30～ **受付**

10:00～ **講座 「輝く明日のために…」**

- メタボとロコモティブシンドロームの関係
 - ・30代から始めるロコモ予防
- 太りすぎない、痩せすぎない！
 - ・エネルギー摂取と消費のバランス
 - ・無理なくできる減塩法、新脂質の摂り方
- アンガーマネジメントについて
 - ・自身の怒り、イライラを理解し、感情のコントロールで職場生き生き！

12:00～ **昼食・休憩**

13:00～ **実技 「動ける身体を目指して」**

- 簡単ロコモチェック
- 腰痛肩こり予防、姿勢改善ストレッチ
- 上手な身体の休め方

14:00 **閉会**

主催 **石川県市町村職員共済組合** セミナーに関するお問い合わせは **TEL076-263-3366**

★ お申込み方法 ★

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。
(共済担当課への届出は不要です)

定員は、50名で定員以上の申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12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)

★ 締 切 ★

平成27年6月8日(月)

★ お送り先等 ★

〒920-8555 金沢市幸町12-1 石川県市町村職員共済組合 担当 福祉課 ^{しん}新

TEL 076-263-3366 FAX 076-263-3384

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://kyousai-ishikawa.jp/>

生活習慣病予防セミナー コピーしてお使いください。

受講申込書【個人用】

組合員証記号番号	—	氏 名	
連絡先電話番号			
< 希 望 日 >	<input type="checkbox"/> 6月27日・能登会場	<input type="checkbox"/> 7月11日・加賀会場	
< 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【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)			
< 希 望 日 >	<input type="checkbox"/> 6月27日・能登会場	<input type="checkbox"/> 7月11日・加賀会場	
< 午後の部参加の有無 >	<input type="checkbox"/> 参加する	<input type="checkbox"/> 参加しない	
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、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。