

健康づくりセミナー

～ライフスタイル改善術～

開催日・会場 平成28年10月1日(土) 9時30分受付開始
10時開講

金沢市粟崎町4丁目80-1
金沢市ものづくり会館 2階 研修室

講師 ㈱カイトック 皆川 芳弘 先生

参加費 無料(昼食お弁当付き)

対象者 組合員 及び 成人のご家族

締切日 平成28年9月16日(金)



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。

心と身体的生活習慣改善のために、睡眠をはじめとした最新情報満載のカリキュラムです。

ボクシングエクササイズはお腹・背中など体幹を中心に両手両足を大きく使うことでカロリー消費を効果的に行うことができます。全身の筋肉を使うため、筋トレの効果を得ることができ、全身の引き締めにもつながります。音楽をかけながら身体を動かすのでリフレッシュ効果も得ることができます。ココロもカラダもリフレッシュする時間をぜひご体験ください。

スケジュール

9:30～ **受付**

10:00～ **講座 「快適人生への未来日記」～自治体職員の心と体の現状と対策～**

- 1 心と身体元気力アップセミナー
- 2 メンタルヘルス編
- 3 カラダ編
- 4 まとめ

11:30～ **昼食**

12:30～ **体験 「ボクシングエクササイズ」**

- 1 心拍数を上げる！ウォーミングアップ
- 2 Let's! ボクシング体験！！
- 3 しっかりクールダウンで疲労解消

体験 「健やかな眠りをうながすセルフケア」

- 1 心と身体筋弛緩法
- 2 眠れない時の自律訓練法
- 3 アロマオイル・音楽を使っての心身リセット

14:00～ **閉会**

★ 申込み方法 ★

- ・ 下記の受講申込書に必要事項を記載のうえ、郵送またはFAXで申込みください。
(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。
- ・ 参加決定等の通知は、9月21日頃に直接組合員のご自宅にお送りします。
※ グループでの申込みの場合は、代表者にのみ送付いたします。

★ 締 切 ★

平成28年9月16日(金)

★ 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 福祉課 担当 中嶋
TEL 076-263-3366 FAX 076-263-3384

ホームページからもご覧いただけます。⇒ 共済いしかわ <http://www.kyousai-ishikawa.jp/>

健康づくりセミナー ～ライフスタイル改善術～

受 講 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 (必 須)			
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏 名 (ご家族氏名)	続柄	氏 名 (ご家族氏名)	続柄
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏 名 (ご家族氏名)	続柄	氏 名 (ご家族氏名)	続柄

※ ご家族でお申込みの場合は、必ず代表者との続柄を記入してください。

※ このセミナーの参加申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。

F A X 0 7 6 - 2 6 3 - 3 3 8 4