

# 健康づくりセミナー

1回目は・・・

話題のRIZAP現役トレーナーによる食事と運動のセミナーを開催!!  
あなたも結果にコミットしませんか？

開催日時

平成29年6月10日(土) 9時30分受付開始 10時開講

場所

石川県地場産業振興センター 本館1階 第7研修室  
＜金沢市鞍月2丁目1番地＞

講師

もりとき さき  
盛一 紗季氏 RIZAPパーソナルトレーナー  
健康運動指導士



内容

9:30 ~ 10:00	受付
10:00 ~ 11:00	講演 肥満がもたらす生活習慣病のリスク 脂肪燃焼効果を追求したRIZAPメソッド RIZAPトレーナーのマル秘テクニック 等
11:00 ~ 11:10	休憩
11:10 ~ 11:40	トレーニング体験 脂肪燃焼効果の高いRIZAP式トレーニング 自宅でできるトレーニング法 等
11:40 ~ 12:00	講演 適切な食事や運動の習慣化の秘訣



参加費

無料(昼食お弁当付き)

募集人員

60名(組合員及び成人ご家族)  
・申込者多数の場合は抽選となります。  
・参加決定等の通知は、直接組合員のご自宅宛に送付いたします。  
※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。

申込方法

下記の申込書により共済組合に郵送又はFAXでお申し込みください。  
(共済担当課への届出は不要です)  
申し込みの締め切りは、**平成29年5月12日(金)必着分**となります。



〒920-8555 金沢市幸町12-1  
石川縣市町村職員共済組合 福祉課 担当 本多  
TEL 076-263-3366  
FAX 076-263-3384

切り取り線

## 健康づくりセミナー 参加申込書

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)		《 職場・自宅・携帯 》	
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

※ご家族でのお申込みの場合は、必ず代表者との続柄を記入してください。  
※この申込書に記載された個人情報、本事業の目的以外には使用しません。