

健康づくりセミナー しっかり食べてお腹からやせる

なにをどうやって食べたら健康で元気に過ごせるのか？
毎日の実践で活かせる身近な知恵をお伝えする食事セミナーを開催します。

開催日時

令和元年9月14日(土) 9時30分受付開始 10時開講

場所

栗津温泉 おびし荘 <小松市井口町ホ55番地>

講師



(一社)日本健康食育協会 代表理事

管理栄養士 柏原 ゆきよ 氏



著書『食べて飲んでおなかからやせる』（かんき出版）
『お腹からやせる食べ方』（講談社）など
累計10万部を超えている。
最新刊は『疲れない体をつくる疲れない食事』。

講演内容

9:30 ~ 10:00	受付	
10:00 ~ 11:50	講演 「しっかり食べてお腹からやせる」 ・心と体が元気になる食べ方 ・「食べる」ということ ・カロリーー燃焼のイメージ ・楽しく実践するために ・「胃腸力」を上げて中から変える 等	
12:30 ~	昼食 (昼食後、希望者はおびし荘のお風呂に入浴できます。)	

参加費

無料（昼食付き）

募集人員

60名（組合員 及び 被扶養者）

- ・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。

セミナー参加者限定 おびし荘前泊プラン

セミナー参加者限定でおびし荘を特別価格でご利用いただける、前泊プランを準備いたします。

ご宿泊日

令和元年9月13日(金) ※セミナー開催日の前日

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

プラン・料金

- 1泊2食付 1名様 3,800円
- 1泊朝食付 1名様 1,500円(税金・サービス料込み)

※前泊プランは申込者多数の場合には抽選となります。
 ※互助会などの利用助成券のみご利用いただけます。



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、**令和元年8月9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 中俣
 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	
ご住所 (必須)			
連絡先電話番号 (必須)	《自宅・携帯》		
希望プラン	<input type="checkbox"/> 前泊プランなし セミナーのみ受講	<input type="checkbox"/> 前泊プラン 1泊2食付	<input type="checkbox"/> 前泊プラン 1泊朝食つき
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏名 (ご家族氏名)		氏名 (ご家族氏名)	
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏名 (ご家族氏名)		氏名 (ご家族氏名)	

※この申込書に記載された個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。