

参加者募集

参加費不要

ランチ付き

# ヘルスアップセミナー開催!



健康生活のスキルアップをサポートします

食

**日本料理「喜多丘」店主北岡さんによる  
食育料理教室 ～一汁三菜で学ぶ和食の基本～** **広**

出汁の引き方から和食の基本を学び、健康的な一汁三菜メニューを調理・実食します。北岡先生による解説・デモンストレーションあり。プロの技を学びましょう。

運動

**ダンディGOの  
爽快ジャグササイズ** **福**

日本を代表するジャグリングパフォーマーダンディGOさん考案のジャグリングとエクササイズを織り交ぜた新感覚のフィットネスです。脳の活性化、集中力や反射神経の向上、さまざまな効果が期待でき、世代を問わず、楽しく運動することができます。

生活

**歯周病セミナー** **広**

歯の健康は、毎日のケアが大切です。健康的な歯を維持する方法を知りましょう。(講師：広島県歯科医師会)

**自分の個性を知り職場に活かすエコグラム診断** **福**

心理学に基づいた性格診断テストから自分の個性のタイプを診断します。交流分析士 大川明美さんと桑原しおりアナウンサーにより、性格に沿った能力の活かし方をトークショー形式でわかりやすく解説します。

**マリンバ演奏 鑑賞会** **福**

広島県出身のマリンバ奏者 高口かれんさん、サクソ奏者 植川縁さんによる演奏会です。マリンバとサクソが融合した心地よい音色で心と体をリラックスさせませんか。

広島会場と福山会場で  
開催します!

ご自分の生活のスキルアップの参考にしてみたいかがでしょう。ご家族、職場の仲間と募って、楽しくご参加ください。  
※それぞれの会場での開催内容は異なりますので、内容、日程、開催場所等の詳細について裏面でご確認ください。

**広** 広島会場

**福** 福山会場

82円切手をお貼りください。

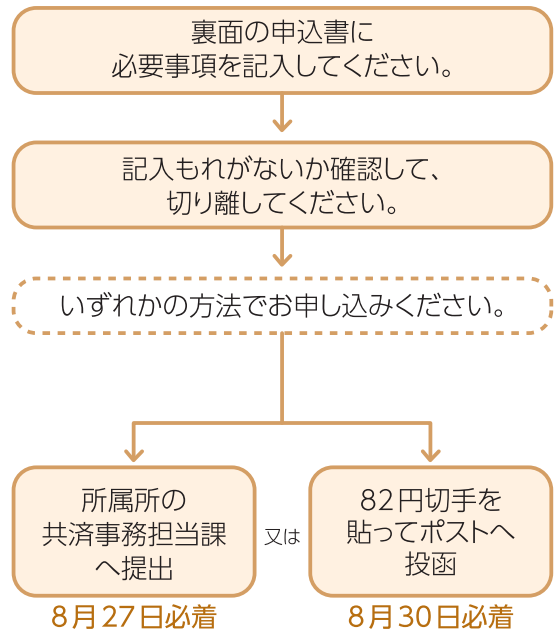
7 3 0 0 0 3 6

広島市中区袋町 3-17  
シンヨービル7階

広島県市町村職員共済組合  
福祉課 行

山折り線

## 申込方法



組合員名前

広島会場、福山会場の開催内容はそれぞれ異なりますので、要ご確認のうえ、お申込みください。両方の会場にご参加いただくことも可能です。



① 開催日程・場所

	広島会場	福山会場
メインテーマ	食 生活	運動 生活
会場	2019年9月29日(日) 10:00~15:00 広島酔心調理製菓専門学校 広島市西区福島町2-4-1 ※駐車場は近くの有料パーキングのみ	2019年10月12日(土) 10:00~15:00 広島県立ふくやま産業交流館 (ビッグ・ローズ) 福山市御幸町大字上岩成字正戸476-5 ※無料駐車場あり
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育料理教室 (「喜多丘」店主北岡三千男さん)</li> <li>歯周病セミナー (広島県歯科医師会)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャグササイズ (ジャグリングパフォーマー ダンディ GOさん)</li> <li>エコグラム診断 (交流分析士 大川明美さん、桑原しおりアナウンサー)</li> <li>マリンバ演奏鑑賞会 (マリンバ奏者 高口かれんさん、サクソ奏者 植川縁さん)</li> </ul>

※ご昼食は共済組合で用意します。(広島会場では料理教室で調理したものを、お召し上がりいただけます。)

② 参加資格 組合員(任意継続組合員を含む)とその被扶養者

④ 申込方法 8月30日(金)までにハガキでお申込みください。

③ 募集人数 各会場とも50人  
応募者多数の場合は抽選となります。

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886

↓ 投函する場合は、この面を半分に折って、のりしろにのりづけし、82円切手を貼ってポストに投函してください。

のりしろ→のりづけしてください。(または封筒に入れてください。)

ヘルスアップセミナー 参加申込書

■ 申込者

組合員証記号		名 前	電話番号
組合員証番号			

■ 参加者・希望会場

名 前	組合員との続柄	参加希望会場に○ 両日参加の場合は両方に○
		広島会場 ・ 福山会場
		広島会場 ・ 福山会場
		広島会場 ・ 福山会場
		広島会場 ・ 福山会場

※広島会場のセミナーに参加される方  
アレルギーのある食べ物がございましたら、ご記入ください。

この申込書に記載された情報は、ヘルスアップセミナー以外の目的には使用いたしません。