

参加者募集

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

広島会場



元プロ野球選手大野豊さんによる 健康づくりや身体のケア

元広島東洋カープの選手で、現役生活を22年間続けてこられた大野豊さんの健康づくりや身体のケアの秘訣を学び、ご自身の健康づくりに役立てましょう。

からだマネジメントセミナー

「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。

かんたんヨガ

気軽にできるヨガのポーズで体を動かすことの良さを体験します。



福山会場



オリンピック坂本直子さんによる ウォーキング・ランニングセミナー

2004年アテネオリンピック女子マラソン日本代表に選出され、7位入賞の実績がある坂本直子さんを講師として招き、運動の楽しさや効果を体感できるセミナーを実施します。

スリープタフネスセミナー

睡眠についての正しい知識とスキルを習得し、質の高い睡眠を手に入れます。



ヨガ・ボルダリング体験・体幹トレーニング

参加したい体験で楽しく体を動かしましょう。

広島会場と福山会場で開催します!

ご自身の健康生活のスキルアップに繋げてみてはいかがでしょうか。
ご家族(被扶養者に限ります)、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。

※当日は、国、県等の方針に沿って新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を施したうえで開催します。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、中止となる場合があります。

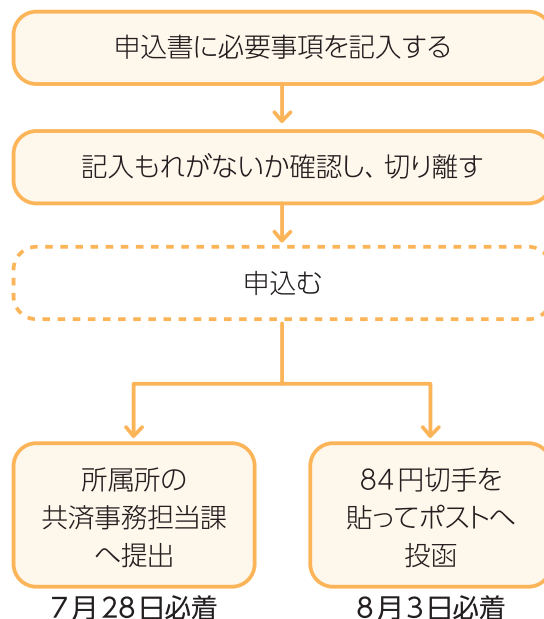
84円切手をお貼りください。

7300036

広島市中区袋町 3-17
シシンヨービル7階

広島県市町村職員共済組合 行

申込方法



組合員名前

1 開催日程・場所

共 は共済組合主催 互 は共済互助会主催

会場	第1回 福山会場	第2回 広島会場
		2022年9月3日(土) 10:00~15:00 エピコアリーナふくやま 福山市千代田町1丁目1-2
内容	10:00~12:00 スリープタフネスセミナー 共	10:00~12:00 ●元プロ野球選手大野豊さんによる健康づくりや身体のケア 互
	12:00~13:00 昼食 互	
	13:00~14:45 ●オリンピック坂本直子さんによるウォーキング・ランニングセミナー 互	●からだマネジメントセミナー 共
	●ヨガ・ボルダリング体験・体幹トレーニング(希望の内容を選択) 共	12:00~13:00 昼食 互
	14:45~15:00 本日の振り返り	13:00~14:45 ●かんたんヨガ 共
		●アクティブムーブ~運動不足解消メソッド~ 共
		14:45~15:00 本日の振り返り

2 参加資格

組合員とその被扶養者
※セミナーはおとな向けの内容です。

3 募集人数

各会場それぞれ50人
※申込多数の場合抽選となります。

4 申込方法

8月3日(水) 必着。下記の申込書でお申込みください。

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、84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○
	本人	広島会場 ・ 福山会場
	被扶養者	広島会場 ・ 福山会場
	被扶養者	広島会場 ・ 福山会場
	被扶養者	広島会場 ・ 福山会場

※セミナーは、おとな向けの内容です。

■ 福山会場にお申込みをされる方のみ (希望する内容にそれぞれ一つ○を付けてください。)

ウォーキング・ランニングセミナー

希望するメニュー

ウォーキング	ランニング
--------	-------

ヨガ・ボルダリング体験・体幹トレーニング

希望するメニュー (ボルダリング体験の定員は15人です。定員超えの場合、抽選となります。)

第1希望	ヨガ	ボルダリング体験	体幹トレーニング
第2希望	ヨガ	体幹トレーニング	

※雨天の場合ボルダリング体験については、室内のプログラムに変更となります。

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。