

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

## 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。

## 広島会場

### 元プロ野球選手 安部友裕さんによる 健康づくりや身体のケア



元広島東洋カープの選手で、2022年まで現役生活を続けておられた安部友裕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。

### 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しょう。



### ヨガ・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。

### 格闘技プログラム

ボクシングやムエタイなど様々な格闘技の動きをエキサイティングな音楽にあわせて行うプログラムです。



### 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。

## 福山会場と 広島会場で 開催します!

ご自身の健康生活のスキルアップに繋がっ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。

きりとり線

きりとり線

84円切手をお貼りください。

7300036

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 行

## 申込方法

裏面の申込書に必要事項を記入してください。

記入もれがないか確認して、切り離してください。

いずれかの方法でお申込みください。

所属所の  
共済事務担当課  
へ提出

9月25日必着

又は

84円切手を  
貼ってポストへ  
投函

9月29日必着

組合員名前

山折り線

福山会場、広島会場の開催内容はそれぞれ異なりますので、ご確認のうえ、お申込みください。  
両日ともに参加していただくことも可能です。

ヘルスアップセミナー

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<br>福山会場   | 第2回<br>広島会場  |
|----|---|--|
|    | 2023年10月28日(土) 10:00~15:00<br>エフピコアリーナふくやま<br>福山市千代田町1丁目1-2 | 2023年11月4日(土) 10:00~15:00<br>JMS アステールプラザ広島市国際青年会館<br>広島市中区加古町4-17 |
| 内容 | 10:00~12:00 ●スリープタフネスセミナー 共                                 | 10:00~12:00 ●元プロ野球選手安部友裕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・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 ●機能改善ストレッチ 共<br>●格闘技プログラム 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。

4 参加費

参加費は無料です。当日の昼食は共済互助会が用意します。

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。

5 申込方法

9月29日(金) 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。(又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 |             | 組合員証番号 |  |
| 名前     |             |        |  |
| 電話番号   | <当日連絡できる番号> |        |  |

■ 参加者・希望会場

| 名前 | 組合員との続柄 | 参加希望会場に○<br>両日参加の場合は両方に○ |
|----|---------|--------------------------|
|    | 本人      | 福山会場 ・ 広島会場              |
|    | 被扶養者    | 福山会場 ・ 広島会場              |
|    | 被扶養者    | 福山会場 ・ 広島会場              |
|    | 被扶養者    | 福山会場 ・ 広島会場              |

※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・体幹トレーニング

希望するメニュー (ヨガは定員25人です。定員超えの場合、抽選となります。)

第1希望 ヨガ ・ 体幹トレーニング

第2希望 ヨガ ・ 体幹トレーニング

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。