

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

参加費
無料!

広島会場 / 11月2日(土)



**元プロバスケットボール選手
仲摩匠平さんによる
心と身体の相互作用**

広島ドラゴンフライズに所属されていた仲摩匠平さんに、心と身体の健康についてお話いただき、ご自身の健康づくりの参考にしましょう。

効果的なウォーキング

正しい姿勢、歩幅、スピードなど「効果的な歩き方」を実践するプログラムです。



椅子ヨガ

気軽にできるヨガのポーズで身体を動かしましょう。

福山会場 / 11月10日(日)



**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。

アクティブムーブ

日常生活で実践できる運動を体験しましょう。



機能改善ストレッチ

肩こり・腰痛の予防のストレッチを行うプログラムです。

**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。
※原則、終日ご参加ください。

きりとり線

きりとり線

84円切手をお貼りください。

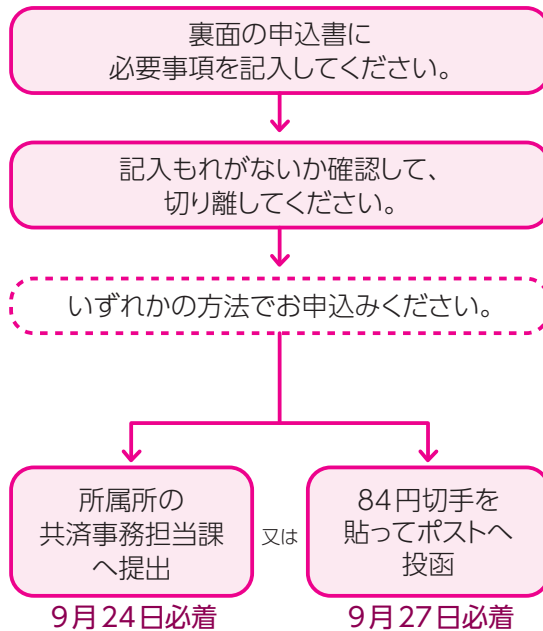
7300036

広島市中区袋町 3-17
シンシヨールビル7階

広島県市町村職員共済組合 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、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 広島会場	第2回 福山会場
	2024年11月2日(土) 10:00~15:00 広島市文化交流会館 3F「銀河」 広島市中区加古町3-3	2024年11月10日(日) 10:00~15:00 広島県立ふくやま産業交流館 研修室 福山市御幸町大字上岩成字正戸476-5
内容	10:00~12:00 ● 仲摩匠平さんによる 心と身体の相互作用 互 ● 腸から始める生活習慣改善 共	10:00~12:00 ● 安部友裕さんによる 健康づくりや身体のケア 互 ● カラダかわるセミナー 共
	12:00~13:00 昼食 互	12:00~13:00 昼食 互
	13:00~14:45 ● 効果的なウォーキング 共 ● 椅子ヨガ 共	13:00~14:45 ● アクティブムーブ 共 ● 機能改善ストレッチ 共
	14:45~15:00 本日の振り返り 共	14:45~15:00 本日の振り返り 共

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27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) テープのりは使わないでください。

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○ 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。

※広島会場で行うヨガは椅子を使うため、ヨガマットは不要です。

※両会場とも室内用の運動シューズは不要です。

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。