

参加者募集

共済組合・共済互助会

ヘルスアップセミナー開催!

参加費は
共済組合・
共済互助会が
負担します

健康生活のスキルアップをサポートします



福山会場／11月2日⑨

元プロサッカー選手
森脇良太さんによる
「健康づくりや身体のケア」

2024年まで現役生活を続けておられた森脇良太さんに、健康づくりや身体のケアの秘訣を学びます。

ストレッチ講座

(ロコモ対策含む)

日頃、体を動かしていない方でも日常生活で実践できるような運動を学びます。



広島会場／11月16日⑨

元プロバスケットボール選手
仲摩匠平さんによる
「自分を整える心と体の習慣」、
バスケットボール体験

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、心と体の習慣についてお話しいただき、初心者でも楽しんでいただけるバスケットボール体験を実施します。

ロコモ予防講習会

具体的な予防法を学び、ご自宅で実践していただける運動方法を学びます。

マットヨガ

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。
※原則、終日ご参加ください。

きりとり線

きりとり線

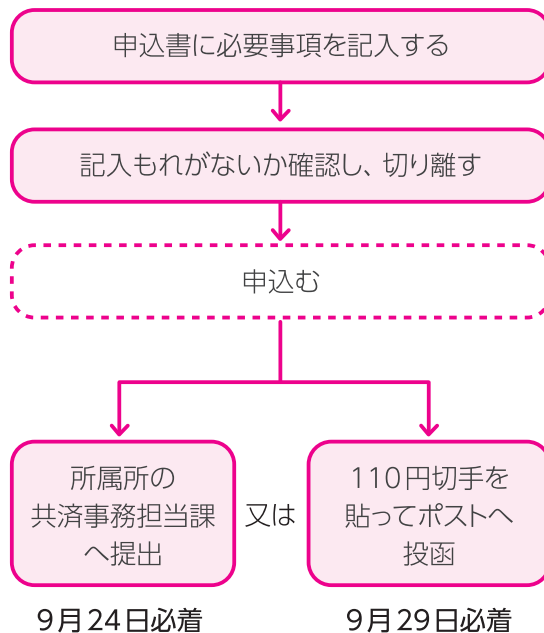
110円切手をお貼りください。

7300036

広島市中区袋町 3-17
シンシンヨービル 7 階

広島県市町村職員共済組合 行
(福祉課)

参加申込方法



組合員名前

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 福山会場	第2回 広島会場
	2025年11月2日(日) 10:25～15:00 広島県立ふくやま産業交流館 福山市御幸町大字上岩成字正戸476-5	2025年11月16日(日) 10:25～15:00 広島都市学園大学 広島市南区宇品西5丁目13-18
内容	10:25 開講	10:25 開講
	10:30～ 元プロサッカー選手 森脇良太さん 「健康づくりや身体のケア」 互	10:30～ 元プロバスケットボール選手 仲摩匠平さん 「自分を整える心と体の習慣」、 バスケットボール体験 互
	12:00～ 昼食 互	12:00～ 昼食 互
	13:00～ ストレッチ講座(ロコモ対策含む) 共	13:00～ ロコモ予防講習会 共
	14:45～ 本日の振り返り	14:45～ 本日の振り返り 共
	15:00 閉講	15:00 閉講
		15:00 閉講 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(共済組合・共済互助会の負担)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名
※申込多数の場合抽選となります。
- 5 申込方法

9月29日(月) 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、110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。

のりしろ

ヘルスアップセミナー 参加申込書

申込者

組合員等記号	組合員等番号
組合員名前	
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・被扶養者	福山会場 ・ 広島会場
	本人・被扶養者	福山会場 ・ 広島会場
	本人・被扶養者	福山会場 ・ 広島会場
	本人・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。

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。