

11月に開催予定の「ヘルスアップセミナー」については、下記のとおり追加募集を行いますので、ぜひ、お申込みください。

なお、セミナーの詳細及び申込みについては、別紙をご覧ください。

1 開催日及び場所

【福山会場】 2025年11月2日（日）

広島県立ふくやま産業交流館

【広島会場】 2025年11月16日（日）

広島都市学園大学

※参加対象は組合員とその被扶養者です。

2 セミナーの内容

○福山会場 11月2日（日）

時 間	講 演 内 容
10:25	開 講
10:30～	「健康づくりや身体のケア」 講師 元プロサッカー選手 森脇良太さん （約60分） ※30分程度、午後からの講師によるセミナーを行う予定です。
12:00～	昼 食
13:00～	ストレッチ講座（ロコモ対策含む）
14:45～	本日の振り返り
15:00	閉 講

○広島会場 11月16日（日）

時 間	講 演 内 容
10:25	開 講
10:30～	「自分を整える心と体の習慣」・「バスケットボール体験」 講師 元プロバスケットボール選手 仲摩匠平さん ※仲摩さんと一緒にバスケットボール体験ができます！！
12:00～	昼 食
13:00～	ロコモ予防講演会 マットヨガ
14:45～	本日の振り返り
15:00	閉 講

3 申込締切日

共済事務担当課への提出締切日

10月16日（木）

共済組合提出締切日

10月21日（火）