

# 健康セミナーの開催について

共済組合では、健康であることの認識を深め、生活習慣病などの予防および知識を養っていただくことを目的として、標記セミナーを下記のとおり開催します。

参加申し込みについては、所属所の共済組合事務担当者の方に取りまとめをお願いしておりますので、所属所の共済組合事務担当者までお申し出ください。

## 記

### 1 日 時

平成26年7月24日(木) 午前9時30分～午後3時40分

### 2 参加費

**無料**

### 3 対象者

組合員の方のみ

### 4 募集人員

20名

20名を超えた場合は、抽選により決定します。

### 5 場 所

笛吹市石和町駅前15番-1

山梨県市町村職員共済組合保養所「ホテルやまなみ」

TEL: 055-262-5522

### 6 その他

- ・ 軽い運動をしますので、軽装にて参加願います。
- ・ 温泉施設を利用しますので、水着・タオルをご持参ください。水着・タオルは有料(1セット 520円)で貸出を受けることもできます。

## 7 日程表

時 間	内 容	講 師 等
9:00 ~ 9:30	受 付	
9:30 ~ 9:45	開講 ・ オリエンテーション	共済組合
9:45 ~ 10:00	「クアハウス石和」へ移動	
10:00 ~ 12:00	体 力 測 定 温泉施設を利用した水中運動	測定運動 水中運動
12:00 ~ 12:10	「ホテルやまなみ」へ移動	
12:10 ~ 13:00	休 憩 （昼食）	
13:00 ~ 13:30	今日からチャレンジ！！メタボの予防と改善	保健師 堀内 里枝子
13:30 ~ 13:40	休 憩	
13:40 ~ 14:10	食生活について（仮）	管理栄養士 松尾 恵子
14:10 ~ 14:20	休 憩	
14:20 ~ 14:50	健康関連体力（health-related fitness）	トレーナー 堀内 可奈子
14:50 ~ 15:30	体力測定の結果等	
15:30 ~ 15:40	閉 講	共済組合

参加人数により体力測定について2班に分かれて行う場合があります。

担 当：保健課 保健担当 中村  
T E L：055 - 232 - 7311