

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るとともに、生活習慣病のうち、組合員の医療費および受診件数が多くなっている高血圧性疾患に重点をおいた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27年7月11日（土） 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、抽選により参加者を決定します。

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	今こそ差を付けろ！！	
13:30 ~ 14:10	体力測定の結果等	トレーナー 堀内 可奈子
14:10 ~ 14:20	休 憩	
14:20 ~ 14:50	生活習慣病について（仮題）	保健師 早川 泰子
14:50 ~ 15:00	休 憩	
15:00 ~ 15:30	食習慣、見直しませんか（仮題）	管理栄養士 藤井 弥生
15:30 ~ 15:40	閉 講	共済組合

担 当：保健課 保健担当 中村
T E L：055-232-7311