

**被扶養者の方も是非ご参加ください!**

## 健康セミナーを開催します

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、医療費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29年7月11日（火） 午前9時30分～午後3時40分

2 参加費

**無料**

3 対象者

組合員及び被扶養者

4 募集人員

20名

※ 20名を超えた場合は、特定健康診査の結果から血圧が基準値以上の方を優先し抽選を行い参加者を決定します。

5 内 容

次ページ日程表参照

6 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

7 その他

- ・ 屋内での軽い運動と、屋外でのウォーキングを行う予定ですので、できる限り運動着・屋内用運動靴・屋外用運動靴・タオル・着替え等を用意してご参加ください。（天候等により屋内のみとなる場合があります。）
- ・ 昼食はご用意します。

## 8 日程表

時 間	内 容	講 師 等
9:00 ~ 9:30	受 付	
9:30 ~ 9:40	開講 ・ オリエンテーション	共済組合
9:40 ~ 9:50	「クアハウス石和」へ移動	
9:50 ~ 11:20	体 力 測 定  ウォーキング教室	トレーナーの指導もと 屋内での測定運動 及び屋外での実践運動
11:20 ~ 11:50	休憩（シャワー、温泉）	
11:50 ~ 12:00	「ホテルやまなみ」へ移動	
12:00 ~ 13:00	休憩（昼食）	
13:00 ~ 13:30	健診結果をもとに今後おこりうる危険性を知り、 生活習慣の見直しをしましょう（仮題）	保健師 堀内 里枝子
13:30 ~ 13:40	休 憩	
13:40 ~ 14:10	満腹感”MAX”まで食べていませんか？ （仮題）	管理栄養士 河野 紗希
14:10 ~ 14:20	休 憩	
14:20 ~ 14:50	運動と血圧の秘密な関係性教えます（仮題）	
14:50 ~ 15:30	体力測定の結果等	トレーナー 小林 可奈子
15:30 ~ 15:40	閉 講	共済組合

※「ウォーキング教室」は天候等により屋内でのウォーキング指導等に内容を変更する場合があります。

担 当：保健課 保健担当 中村  
T E L：055-232-7311