

健康運動指導士の指導のもと正しいウォーキングフォームの 確認をしてみませんか？

ウォーキング教室(健康セミナー)を開催します！

共済組合では、健康維持および生活習慣病予防に効果的な適度な運動といわれているウォーキングについて、正しいウォーキング方法などを学んでいただくことを目的として、標記教室を下記のとおり開催します。ウォーキングをすでにされている方も、これからウォーキングをはじめてみたいという方もぜひご参加ください！

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11月18日(土) 午前10時00分～午前11時40分
- 2 参加費
無料(開催場所までの交通費は自己負担となります。)
- 3 対象者
組合員及びその被扶養者
- 4 募集人員
30名程度
※ 申込者多数の場合は、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
甲斐市竜王338-2
「赤坂台総合公園(ドラゴンパーク)」
(駐車場から公園に向かうトンネルをくぐった先の芝生広場で受付をします。)
- 7 その他
 - ・ 動きやすい服装、シューズで参加ください。
 - ・ 雨天の場合は中止します。

8 日程表

時 間	内 容	講 師 等
9 : 3 0 ~ 1 0 : 0 0	受 付	
1 0 : 0 0 ~ 1 0 : 1 0	開講 ・ あいさつ	山梨県市町村職員共済組合
1 0 : 1 0 ~ 1 1 : 3 0	「ウォーキング教室」 ○ 健康運動指導士の指導のもとに正しい ウォーキング方法を学び実践します ○ ストレッチや筋トレについても指導をい たします	山梨県厚生連 健康管理センター講師
1 1 : 3 0 ~ 1 1 : 4 0	閉講、アンケート記入後、解散	山梨県市町村職員共済組合

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