

組合員様、被扶養者様

参加費  
無料

# 健康セミナーを開催します

平成30年 7月12日(木) 9:30~15:40

会場：山梨県市町村職員共済組合保養所「ホテルやまなみ」  
笛吹市石和町駅前15番1号 TEL:055-262-5522

定員 20名

日  
程

9:00~ 9:30

受付

9:30~ 9:40

開講

9:50~11:20

体力測定

**ウォーキング教室**



12:00~13:00

やまなみヘルシーランチ

13:00~13:30

**「まだ間に合う！生活習慣の改善！」** (仮題)

13:40~14:10

**「あなたの食生活は大丈夫ですか？」** (仮題)

14:20~14:50

**「毎日手軽にできる運動教えます」** (仮題)

14:50~15:30

体力測定の結果等

15:30~15:40

閉講



## 昨年度参加者の声

- ・体力測定は、今の自分を知ることができ、大変よかったです。
- ・自分自身の体と向き合えました。ありがとうございました。
- ・普段の運動や食事について見直すいい機会となりました。また参加したいです。
- ・ストレッチ最高でした。

申込締切 6月22日(金)

参加の申込みは所属所の共済組合事務担当者様までお申し出ください。

■ お問い合わせ先 山梨県市町村職員共済組合 保健課 保健担当  
TEL 055-232-7311