

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

令和元年 6月19日 (水) 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

「生活習慣の見直しをしませんか？」 (仮題)

13:40~14:10

「あなたの食生活は健康的ですか」 (仮題)

14:20~14:50

「正しい運動方法教えます」 (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

- ・大人になってからなかなかできなかった体力テストや、生活習慣・食生活についての講演などとても良い内容でした。
- ・楽しく参加することができました。また参加したいです。
- ・トレーナーの方がとても楽しく指導してくださり、有意義でした。
- ・ダラダラ歩きでは、ダメなことがよく分かりました。
- ・自分が運動不足と知りました。



申込締切 5月30日(木)

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