

生活習慣病予防セミナーのご案内

健康への意識と行動変容のレベルアップを目的とした生活習慣病予防セミナーを開催します。生活習慣改善のための最新情報をご紹介します。また、効果的な身体の動かし方やポイントを提案し、実際に体験することですぐにエクササイズを始めることができます。

日 程 令和5年11月14日（火） 13:30～16:30

場 所 ホテルやまなみ（笛吹市石和町駅前15-1）

対 象 者 組合員とその配偶者（被扶養者でない配偶者も含む。）

参加費用 無料

申込方法 11月6日（月）までに所属所の共済組合事務担当者様までお申し出ください。

スケジュール

| | | |
|-------------|--------------|---|
| 13:00～13:30 | 受付 | |
| 13:30～13:35 | 開講 | |
| 13:35～15:00 | 「快適人生への未来日記」 | ・健康づくりはメタボから“NCD”の予防へ ・5%減量プログラムの立て方 他 |
| 15:10～16:20 | 快汗！運動をはじめよう | ボクシングエクササイズ（ミット打ちで快汗体験！） 他 |
| 16:20～16:30 | 閉講 | |



「快適人生への未来日記」をテーマに今年度は講義と運動をご紹介します。

講義では心とからだの両面から健康づくりの最新情報をお伝えします。市町村職員の皆様のストレスチェック分析のビッグデータ等を参考に身体愁訴や疲労度の特徴にあわせた解消法をご紹介します。

運動では日頃体験できないボクシングのミット打ちをご紹介しますながら心地よい汗（快汗）を流していただきます。

明るい未来日記を描く情報満載の研修に、どうぞご期待ください。

講師：(株)カイトック 皆川芳弘先生

※セミナー当日に発熱のある方、体調不良の方の参加はお断りさせていただきます。

※運動のできる服装でお越しください。また汗を拭くタオルをご持参ください。