

# 健康セミナー

# 最新！ライフスタイル改善術

令和3年

**12/8** (水) 13:00～16:10

会場:山梨県自治会館(甲府市蓬沢1-15-35)

対象者:組合員とその配偶者

参加費:無料

申込締切:令和3年11月17日(水)



講師:(株)カイトック 皆川芳弘先生

日	12:30～13:00	受付
	13:00～13:10	開講
程	13:10～15:10	最新！ライフスタイル改善術 1 知って得する健康情報 2 目指せサラサラ血液！ 3 ストレスの正しい理解 4 まとめ
	15:15～16:00	肩こり・腰痛・ツボマッサージ
	16:00～16:10	閉講



健康への意識と行動変容のレベルアップを目的に実施するセミナーです。  
生活習慣改善のために、食事、ストレス、睡眠の最新情報をお届けします。  
肩こりや腰痛解消のためのツボマッサージも体験できます。  
心と体がリフレッシュできる時間をぜひご体験ください。

- ※1 新型コロナウイルス感染防止のため、講義中はマスクの着用をお願いします。  
また、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。
- ※2 新型コロナウイルスの感染状況によりセミナーが中止となる場合があります。

■お問合せ先 山梨県市町村職員共済組合 保健課保健担当 TEL055-232-7311