

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に、食事や運動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4年7月12日（火） 13:30～16:40

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

参加費用 無料

申込方法 6月24日（金）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	
13:30～13:40	開講	
13:40～15:30	快適人生への未来日記	・健康のテーマは「メタボ」から「NCDs」へ ・5%減量プログラムの立て方 他
15:40～16:30	ドローインエクササイズ	ドローインによる腹横・体幹を刺激するエクササイズを行います。
16:30～16:40	閉講	



健康づくりのテーマは「メタボ」から「NCDs（Non-Communicable Diseases）」へと変わりました。これは非感染性疾患といわれ、具体的にはがん・糖尿病・循環器疾患・慢性呼吸器疾患の予防対策が重要視されています。これらの疾患は不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などを原因としていますが、生活習慣の改善により予防も可能な疾患です。今回の研修は、無理せず心と身体の健康づくりに役立つ最新情報をお伝えしてまいります。10年後も20年後も“快適人生”をおくるためのキックオフ！となる研修にどうぞ期待ください。

講師：(株)カイトック 皆川芳弘先生

※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