



健診値改善セミナー

生活習慣改善メソッド

【DAY 1】 食事・運動・習慣化 編

参加特典
ヨガマット
プレゼント

生活習慣や健康状態を振り返り、

明日から実践できる具体的な改善方法を学ぼう！

【開催日時】 令和4年10月29日(土)

【加賀地区会場】 小松市粟津温泉おびし荘
小松市井口町ホ55

【開催日時】 令和4年11月5日(土)

【金沢地区会場】 消費生活支援センター研修室
金沢市幸町12番1号 幸町庁舎2階

【能登地区会場】 石川県立生涯学習センター講義室
輪島市三井町洲衛10-11-1
能登空港ターミナルビル4階

内容

9:30~10:00 受付

10:00~11:45

講義60分+運動30分

RIZAP トレーナーによる

健診値改善セミナー

人生最後の10年

健康ドミノ・生活習慣改善メソッド

目標設定編 食事編 運動編

※ 昼食受取り後解散

募集人員 各会場 30名 (組合員及び家族)

- ・申込多数の場合は抽選となります。
- ・今後の状況により中止または変更となる場合があります。
- ・参加決定通知は、直接組合員(代表者)のご自宅宛てに送付いたします。

申込締切 令和4年10月7日(金)(必着分)

申込用紙を FAX または郵送にてお申込みください。

FAX 076-263-3384 〒920-8555 金沢市幸町12-1

TEL 076-263-3366 石川縣市町村職員共済組合 福祉課

健康管理セミナー参加申込書

※ご家族でお申込みの場合は、必ず代表者との続柄を記入してください。
※この申込書に記載された個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。

代表者 組合員証記号番号	—	代表者氏名	
連絡先電話番号 (必須)		《 職場・自宅・携帯 》	
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏名	続柄	氏名	続柄
組合員証記号番号	—	※参加希望会場にチェックをいれてください。	
氏名	続柄	<input type="checkbox"/> 10月29日(土) 加賀地区会場 <input type="checkbox"/> 11月5日(土) 金沢地区会場 <input type="checkbox"/> 11月5日(土) 能登地区会場	