

# 「意思の力は足りない 悪癖対策セミナー」

[参加費無料]

講師 予防医学トレーナー 若山 博行 (Brillio)

- 【内容】
- ・依存度チェックテスト
  - ・常識の破壊
  - ・クイットプラン
  - ・習慣化ワークシヨップ
  - ・実践トレーニング



RIZAP でのトレーナー、店舗責任者の経歴を持つ講師  
を迎え悪いと分かっているにもかかわらずやめられない飲酒・喫煙  
ついつい手を伸ばしてしまう間食・寝る前のスマホなど、  
悪い習慣からおさらばするためのテクニックを教えてください  
ます。

**おびし荘特製弁当付き！**

日付：令和6年7月13日(土) 場所：小松市粟津温泉 おびし荘  
時間：10:00~12:00 〒923-0316 小松市井ノ口町ホ55

募集定員：40名程度(組合員とその家族が対象)  
※申込者多数の場合抽選となります

申込締切日：6月7日(金)

申込方法：共済いしかわ HP セミナー申込フォームより申込  
ください。

(FAX 等による申込の受付は行っていません。)

