

「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。)

