

開催日時

令和5年 **11月18日(土)** 10:00~14:30

開催場所

石川県地場産業振興センター 本館1階 第7研修室
金沢市鞍月2-1

募集定員

40名 ※申込者多数の場合は抽選となります。

参加
無料

申込締切日

令和5年 **10月13日(金)**

共済組合ホームページ「共済いしかわ」の

「セミナー申し込み・応募・アンケートフォーム」からお申込みください。

● <https://www.kyousai-ishikawa.jp/formpage>



午前
の部

10:00~

淹れ方で変わる？ 緑茶の効能 ～ 水出し緑茶で免疫力アップ!? ～

講師：物部 真奈美氏（アイング総合研究所 研究所長）

NHK「ためしてガッテン」での放送や、世界のお茶専門店LUPICIA Tea Magazineなど、多数メディアで紹介されている水出し緑茶。その魅力や熱水で淹れた場合と冷水で入れた場合の成分や生理機能の違いについて、ご講演いただきます。



myながら運動

mizuno my nagara undo



午後
の部

13:00~

ながら運動・ウォーキングアドバイス

ミズノスポーツサービス ながら運動認定講師

ミズノ(株)から講師を迎え、日常生活の中で気軽に実践できる運動のご紹介や、ウォーキングアドバイスなどをしていただきます。

ムリなく、楽しく、私にもできる！ ニッポンの新・運動習慣。

忙しくて、続けられない。楽しくないと、やる気にならない。

そんな言いワケ、さようなら！

「ながら運動」はミズノならではのスポーツノウハウを生かし
仕事し「ながら」、生活し「ながら」どんな人の日常にもムリなくフィットする
超カンタン&ユニークなエクササイズ。

スポーツの力で、明日をもっと豊かに。

現代人のための新・運動習慣、あなたもさっそくトライ！

02
ブラインドタッチ
し「ながら」
運動

● 背中・脇の筋肉(=広背筋)を意識して鍛えましょう！

02
ゴロゴロ
し「ながら」
腰の運動

● 背中・脇の筋肉(=広背筋)を意識して鍛えましょう！

● 背中・脇の筋肉(=広背筋)を意識して鍛えましょう！

04
上司を
避け「ながら」
運動

● おなかの横の筋肉(=腹斜筋)を鍛えます