

エクササイズ・ダイエット講座のご案内

参加費
無料

当組合では、皆さんの健康づくりの一環としてエクササイズ・ダイエット講座を開催します。「最近体重が増えてきた…」「運動不足気味」と感じている方はぜひご参加ください。効果的なダイエットで健康な身体を目指しましょう！

募集対象者 組合員及びその被扶養者 ※被扶養者については、20歳以上とし学生の方は除きます。

申込方法 共済事務担当課へお申し込みください。
申込み多数の場合は当組合で調整し、共済事務担当課をとおしてご連絡します。

申込期限 平成28年6月10日(金)

委託機関 公益財団法人 総合健康推進財団 保健福祉部研修センター関東支部

開催日・場所

期 日	場 所	募集人員
7月26日(火)・29日(金)	茨城県市町村会館(水戸市笠原町978-26)	各50名

スケジュール(予定)

時 間	項 目	内 容
12:30	受付	
13:00	開会・挨拶	
13:10 } 13:50	テーマ がんばらない ダイエット成功作戦Ⅰ ～ラクラク改善編～	●測って簡単！ 「測るだけダイエット」
14:00 } 14:45	テーマ がんばらない ダイエット成功作戦Ⅱ ～食事編～	●自分にあった食事改善 を選択しよう 「100kcal ダイエット」
14:55 } 15:55	テーマ がんばらない ダイエット成功作戦Ⅲ ～運動編～	●サーキットトレーニングから 取り組もう ●全員でサーキットトレーニングを 体験してみよう
16:00	終了予定	アンケート

※サーキットトレーニングは、その場でできる簡単な運動です。動きやすい服装でご参加ください。

人間ドック指定健診機関の助成金額の訂正について(お知らせ)

「いばらき共済」平成28年3月号(No.298)19ページに掲載しました白十字総合病院健診センターの助成金額に誤りがありましたので、お詫び申し上げ下記のとおり訂正します。

【訂正前】29,000円⇒【訂正後】30,000円(基本料金の63,720円については変更ありません)