

第十七回健康セミナー (六月開催)

★締め切りが迫っています★

募集対象者

組合員及びその被扶養者

講師及び演題

健康運動指導士 皆川 芳弘氏

「元気力UP！応援セミナー」

最新情報！心と体の元気アップ術！

健康運動指導士 藤巻 陽子氏

「お腹まわりスッキリエクササイズ」

「頑張りすぎずに確実に効果を出せる運動習慣を身につけましょう」

申込方法

共済事務担当課へお申し込みください。

※組合員人数の少ない一部事務組合以外の方は、割当した「会場・人数」となっています。

申込締切日

平成二十二年五月二十日(木)

共済組合必着

《当日用意する物》

①運動の出来る服装

②汗拭きタオル・バスタオル(運動時に床に敷く)・室内用シューズ

③筆記用具・電卓

セミナー日程表	
時間	内容
12:30	集合・受付
13:00	あいさつ
13:10	講演 皆川芳弘氏
14:40	休憩
14:50	実技 藤巻陽子氏
16:20	アンケート記入
16:30	閉会

「開催日及び会場と募集人数」

	県南会場	県西会場	水戸会場
開催日	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)
会場	亀城プラザ 1階大会議室2	茨城県県西生涯 学習センター中講座室	茨城県市町村会館 講堂
	土浦市中央二丁目16-4 TEL 029-824-3121	筑西市野殿1371 TEL 0296-24-1151	水戸市笠原町978-26 TEL 029-301-1242
募集人数	60名	60名	60名
該当市町村等	土浦市・龍ヶ崎市・取手市・牛久市・ 守谷市・稲敷市・かすみがうら市・ つくばみらい市・美浦村・阿見町・ 河内町・利根町 (地区内の一部事務組合)	石岡市・結城市・下妻市・笠間市・ つくば市・筑西市・坂東市・桜川市・ 古河市・常総市・八千代町・五霞町・ 境町 (地区内の一部事務組合)	水戸市・日立市・常陸太田市・高 萩市・北茨城市・ひたちなか市・ 鹿嶋市・潮来市・常陸大宮市・那 珂市・神栖市・行方市・鉾田市・小 美玉市・茨城町・大洗町・城里町・ 東海村・大子町 (地区内の一部事務組合)

心の相談ネットワーク

《受付時間：月～金曜日 AM9:00～PM9:00》

〈土曜日 AM10:00～PM6:00 *日曜日、祝祭日、1月1日～3日は休み〉

人に言えない心の悩み(仕事、結婚、子供のこと等)まずは、
抱え込まずに相談して心の病に罹らないよう未然に防ぎましょう! さあ、今すぐダイヤルしましょう!

(電話料相談料無料・面接相談は5回目まで無料)

フリーダイヤル

0120-47-4479

●プライバシーは厳守されます

携帯電話・PHSからは03-3234-2843 ※ただし、携帯電話・PHSからの通話料は発信者負担となります。

全国各地(約130箇所・県内5箇所)の相談室があなたのところを支えます