

令和5年度 健康セミナー

メタボ脱出×突入防止
生活習慣改善編

RIZAP(株) と (株)ベネフィット・ワンによる
「トレーニング体験・睡眠に関する講演」



生活習慣病予防を目的として、昨年度に引き続き健康セミナーを開催いたします。今年度は好評のRIZAP(株)のトレーニング体験のほか、睡眠をテーマにした講演の会場(さいたま会場)をご用意いたしましたので、ぜひご参加ください。

※本セミナーは、「特定保健指導対象者の方」と「一般の方」合同で行います。当日、特定保健指導対象者であることが特定されないよう配慮して実施いたします。



令和4年度実施風景



● プログラム ●

- 14:00～ 受付・開場
- 14:30～14:40 開会
- 14:40～16:00 トレーニング体験
(さいたま会場は講演)
- 16:00 閉会

※特定保健指導対象者の方の集合時間は
申込後、別途ご連絡します。

※ RIZAPのトレーニング体験の際は、新型コロナウイルスの感染防止対策として、講師および参加者同士の距離を2m以上間隔を開けて実施いたします。
なお、感染拡大の状況により中止する場合がございますので予めご了承ください。

募 集 要 項

| 開催期日 | 令和6年3月2日(土) | 令和6年3月5日(火) | 令和6年3月23日(土) |
|-------------------|---|--|---|
| セミナー内容 | RIZAP(株) 「トレーニング体験」 | | RIZAP(株) 「睡眠に関する講演」 |
| 開催会場 | 川越会場 ウェスタ川越 〒350-1124 川越市新宿町1-17-17 | 春日部会場 ふれあいキューブ 〒344-0064 春日部市南1-1-7 | さいたま会場 さいたま共済会館 〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7-5-14 |
| 定員 | 78名 | 80名 | 100名 |
| | 定員を超える申込みがあった場合は、特定保健指導対象者を優先とし、残りの枠を一般の方で抽選とさせていただきますので、予めご了承ください。 | | |
| 参加対象者 | 組合員および18歳以上の被扶養者 | | |
| 参加費用 | 無 料 | | |
| 申込方法 | 1 次のいずれかによりお申し込みください。 ①共済組合のホームページ「健康セミナーのご案内」 http://www.saitama-ctv-kyosai.net/seminar ②「健康セミナー参加申込書」(次ページ掲載) ※特定保健指導対象者は、配付済みの「特定保健指導参加確認書」 2 会場ごとに受け付け、定員を超えた場合は抽選となります。 3 お一人様、1会場のみご参加とさせていただきます。 | | |
| 申込締切日 | 令和6年2月6日(火) | | 令和6年2月20日(火) |
| 参加証または 抽選結果の送付 | 令和6年2月16日(金) | | 令和6年3月1日(金) |

二次元コード



埼玉県市町村職員共済組合 福祉課 行

FAX. 048-831-5867

令和5年度健康セミナー参加申込書

| 所属所名 | | 組合員証番号 | 参加者氏名 | 種 別 | 申込区分 |
|-----------------------|------------------|--------|-------|-----|--|
| | | | | 組・被 | (1)川越会場(3/2) (2)春日部会場(3/5) (3)さいたま会場(3/23) |
| 自宅住所 および 日中の連絡先 | 〒 () TEL () | — | | | |
| 所属所名 | | 組合員証番号 | 参加者氏名 | 種 別 | 申込区分 |
| | | | | 組・被 | (1)川越会場(3/2) (2)春日部会場(3/5) (3)さいたま会場(3/23) |
| 自宅住所 および 日中の連絡先 | 〒 () TEL () | — | | | |
| 所属所名 | | 組合員証番号 | 参加者氏名 | 種 別 | 申込区分 |
| | | | | 組・被 | (1)川越会場(3/2) (2)春日部会場(3/5) (3)さいたま会場(3/23) |
| 自宅住所 および 日中の連絡先 | 〒 () TEL () | — | | | |

(注)

- 1 「種別」欄について、組＝組合員、被＝被扶養者、いずれかを○で囲んでください。
- 2 「申込区分」欄について、希望の会場を1つ、○で囲んでください。
- 3 参加可否お知らせのため、自宅住所は正確にご記入ください。
- 4 この申込書は、コピーしたものでも結構です。
- 5 この申込書を使用する場合は、FAXまたは郵送によりお申し込みください。

〒330-0064

さいたま市浦和区岸町7-5-14

埼玉県市町村職員共済組合 福祉課

TEL. 048-822-3305(福祉課直通)