

令和2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トレーナーとHCTS(ヘルスケアータルソリューションズ)が教える
「トレーニング体験・食生活指導」



生活習慣病予防を目的として、健康セミナーを開催いたします。
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ることはありません。)

ライザップトレーナーの
マル秘テクニック
を知りたい!

特定保健指導に
該当したのでメタボから
脱出したい!




※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、講師と参加者、および参加者同士の距離を2m以上間隔を空けて実施いたします。(写真は平成30年度実施時の様子)
その他、感染防止対策の詳細については、申込締切後参加者あてにお知らせいたします。
なお、感染拡大の状況により、中止する場合がありますので予めご了承ください。

プログラム

13:15～ 受付・開場
14:00～14:05 開会
14:05～15:05 講義・目標設定
15:05～15:15 休憩
15:15～16:00 トレーニング体験
16:00 閉会

募集要項

開催期日	令和3年3月3日(水)	令和3年3月6日(土)	令和3年3月19日(金)	令和3年3月23日(火)
開催時間	14:00～16:00			
開催会場	熊谷会場 キングアンバサダー ホテル熊谷 〒360-0037 熊谷市筑波1-99-1	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	川越会場 ウェスタ川越 〒350-1124 川越市新宿町1-17-17	川口会場 埼玉県産業技術 総合センター 〒333-0844 川口市上青木3-12-18(SKIPシティ内)
定員	37名	40名	78名	49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 → QRコード  ② 「健康セミナー参加申込書」(次ページ掲載) ③ 特定保健指導対象者は、配布済みの「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会場のみのお参加とさせていただきます。			
申込締切日	令和3年2月9日(火)		令和3年2月22日(月)	
参加証または 抽選結果の送付	令和3年2月19日(金)		令和3年3月2日(火)	

埼玉県市町村職員共済組合 福祉課 行
 FAX. 048-831-5867

令和2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)熊谷会場 (3/3) (2)さいたま会場 (3/6) (3)川越会場 (3/19) (4)川口会場 (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)熊谷会場 (3/3) (2)さいたま会場 (3/6) (3)川越会場 (3/19) (4)川口会場 (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)熊谷会場 (3/3) (2)さいたま会場 (3/6) (3)川越会場 (3/19) (4)川口会場 (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((1)～(4))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)