

令和3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の感染防止対策として、講師と参加者、および参加者同士の距離を2m以上間隔を開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4年3月4日(金)	令和4年3月5日(土)	令和4年3月17日(木)
開催時間	14:00~16:00		
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	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	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
定員	78名	40名	37名
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 → 二次元コード  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会場のみのお参加とさせていただきます。		
申込締切日	令和4年2月8日(火)	令和4年2月22日(火)	
参加証または 抽選結果の送付	令和4年2月18日(金)	令和4年3月1日(火)	

埼玉県市町村職員共済組合 福祉課 行
 FAX. 048-831-5867

令和3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 (3/4) (2)さいたま会場 (3/5) (3)熊 谷 会 場 (3/17)
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 (3/4) (2)さいたま会場 (3/5) (3)熊 谷 会 場 (3/17)
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 (3/4) (2)さいたま会場 (3/5) (3)熊 谷 会 場 (3/17)
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)~(3))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)