

2019年度 健康づくりセミナーのご案内

拝啓 初夏の候、会員の皆様におかれましては、益々ご健勝にてお過ごしのことと存じます。

さて本年度の「健康づくりセミナー」を以下の内容にて実施致したく、ご案内申し上げます。

今回は、2部構成で簡単な運動・ゲームと老齡化に対処する生活の仕方等の健康講話です
頭と体を使うレクリエーション競技で楽しんで戴きます。

日頃より健康第一と思いながらも、機会なく体力低下を感じられている方、運動を心がけてはいるものの、その方法をさらに勉強したい方々に、支部活動の一環として健康づくりに役立つ楽しい企画としました。

ご多用中とは存じますが、配偶者様をお誘いの上、この機会に奮ってご参加いただきますようお願い致します。

- 1 開催日時 : 7月19日(金)9:00～12:00予定
- 2 場所 : 生駒市コミュニティーセンター401号室
最寄駅は近鉄生駒駅:徒歩5分
- 3 内容と講師 : 第一部 9:05～10:40
健康体操とゲーム;奈良県レクリエーション協会
: 第2部 10:50～11:50
健康講話:パナソニック健康保険組合;中井課長様
- 4 参加費 : 無料
- 5 準備物 : 軽い運動のできる服装、運動靴、タオルをご持参下さい
: 全員にペットボトル 1本(500ml)の飲み物を準備しております
・健康に役立つ小冊子もお渡し予定です
- 6 申し込み締切 : 6月30日(日)
- 7 申し込み方法 : このページのフォームよりお申込み下さい。
担当地の支部区役員へ電話又はEメールでもお申込みできます。