

# 今日から改善！ヘルスアップセミナー

「生活習慣病にならないためには？」、「おへそ周りを縮めたい」、「少し体を動かしてみたいけど、なかなかきっかけがない」など感じたことがあればぜひご参加ください。皆さんの健康の保持増進を図るためのセミナーです。



日時・会場 令和3年9月1日(水)・9月8日(水)、12月10日(金) ホテルセントノーム京都(予定)

日 程	9月開催分(9/1・9/8)	12月開催分(12/10)
時間		
10:30	開 会	開 会
10:35	講 演「今日から改善！食事と運動習慣」(仮題) 京都大学名誉教授(京都産業大学客員教授) 森谷 敏夫 氏	講 演「メタボリックシンドロームと食後高血糖」(仮題) 医療法人社団 淀さんせん会 金井病院 ヘルスプロモーションセンター 医師 金沢 裕一 氏
12:30	昼 食・休 憩 ※昼食はホテル料理を試食していただきます。	昼 食・休 憩 ※昼食はホテル料理を試食していただきます。
13:30	講 演「快適な体を作る超ラジオ体操とお散歩 +ちょっと楽しく筋肉トレも」 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉 氏	講 演「やさしい健康管理 ～今日から始めるセルフケアのすすめ～」(仮題) (一社)中高年齢者雇用福祉協会 管理栄養士・健康運動指導士 高木 道代 氏
15:00	質疑応答	質疑応答
15:10	閉会	閉会

対 象 者 組合員、任意継続組合員及び配偶者(配偶者のみの参加も可能です。)

定 員 40名

申 込 方 法 「参加申込書」に必要事項をご記入いただき、所属所(任意継続組合員の方は元所属所)の共済組合事務担当課へお申し込みください。

申 込 締 切 日 9月開催分の参加申込締切日は、7月19日(月)です。

※12月開催分の参加者募集は10月中に各所属所あて案内する予定です。

※参加者の確定は、共済組合事務担当課(任意継続組合員の方は元所属所の共済組合事務担当課)を通じて通知します。

※参加申込者が定員を超えた場合は、抽選を行います。

## 新型コロナウイルス感染症対策

- ・検温を実施します。
- ・セミナーに参加される全ての方にマスクの着用・咳エチケット等をお願いします。□
- ・「密集」を回避するため、長机1台につき1名のみの着席とします。□
- ・セミナー会場の入場口にアルコール消毒液を設置し、入退時等に手指消毒を行っていただきます。□
- ・休憩時間中にセミナー会場の入場扉を開放し、換気を行います。□

そ の 他 軽く体を動かす場合がございますので、動きやすい服装・靴でご参加ください。

京都市市町村職員共済組合 福祉課 保健係  
TEL 075-431-0307

(切り取り線)

## 今日から改善！ヘルスアップセミナー 参加申込書

部 課 署 名		組合員証 記号番号	—
氏 名		配 偶 者 同	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
配 偶 者 氏 名		※配偶者が組合員又は任意継続組合員の場合は記号・番号 ( — )	
参加希望日	<input type="checkbox"/>	令和3年9月1日(水)	令和3年12月10日(金) (10月頃に参加者を募集します。)
	<input type="checkbox"/>	令和3年9月8日(水)	

※1 所定の口欄に✓をしてください。

※2 手話通訳が必要な場合は、所属所の共済組合事務担当課まで申し出てください。