

50歳代対象！参加費無料！

令和元年度

健康ライフプランセミナー 参加者募集！

自分の
ネクストステージ
について考える

腸内フローラを
知っていますか？

50歳代の方を対象に健康ライフプランセミナーを開催します。

講演では、専門の講師より退職後の生きがいづくりや家庭経済の設計等についてアドバイスをいただきます。

また、60歳代以降に激変する「腸内環境」に注目して、多彩な食の知識や消化吸収のメカニズムを学んだ後、「お腹活性体操」を体験していただきます。元気なからだづくりを実践するきっかけをつくってみませんか？

1 開催日時

令和元年10月5日(土)
9時30分受付開始 10時開講 16時頃終了予定

2 対象者

50歳代の組合員とその配偶者
(なお、配偶者のみのご参加はご遠慮願います。)

3 場所

平塚プレジール(JR東海道線「平塚駅」下車、南口出口より徒歩4分)
TEL 0463-25-0195

4 募集人員

50名(募集人員を上回る応募があった場合は抽選とし、「受講案内」の送付をもって、受講決定とさせていただきます。)※最少開催人員25名

5 講師

講演 (一財)地域社会ライフプラン協会
運動 (公財)かながわ健康財団

6 スケジュール

内容	
講演①	ライフプラン総論 ～ライフプランとは・ライフプランの作り方・定年後の生きがいづくり～ ～昼食休憩～
講演②	家庭経済設計 ～公的年金・医療保険・老後資金・家計・保険の見直し～
運動	より快適な生活のために 知ってとく得 腸内環境 ～質疑応答～

※都合により内容が変更となる場合があります。

7 負担金

なし

8 お申し込み方法

『受講申込書』に必要事項をもれなくご記入のうえ、共済組合保険健康課厚生班まで郵送、FAXまたは共済組合のホームページからお申し込みください。
※記入もれがありますと受付できなくなりますので、ご注意ください。

9 お申し込み締切日

令和元年8月16日(金)必着

※FAX、ホームページからのお申し込みについては、令和元年8月16日(金)17:15までにお申し込みをいただいた分までとさせていただきます。

10 その他

昼食は共済組合でご用意いたします。

受講者決定後、「受講案内」を開催の概ね1か月前までにご自宅へ郵送いたします。

11 お申し込みお問い合わせ先

〒231-0023 横浜市中区山下町75 神奈川自治会館5階
神奈川県市町村職員共済組合 保険健康課厚生班
TEL 045-664-5421(直通) FAX 045-664-5122

共済組合ホームページ <http://www.kanagawa-kyosai.jp/>

※ユーザーID、パスワードについては、本誌27ページ「ニュース・コーナー」をご覧ください。

**「健康ライフプランセミナー」受講申込書
(10月5日開催)**

所属所名		組合員証 記号番号	—
組 合 員 名 氏 名	フリガナ		<input type="checkbox"/> 男性
		年齢 (歳)	<input type="checkbox"/> 女性
配 偶 者 名 氏 名	フリガナ		<input type="checkbox"/> 男性
		年齢 (歳)	<input type="checkbox"/> 女性
受 講 者 等 住 所	〒		
	(連絡先電話番号 — —)		
	※連絡先電話番号につきましては、共済組合から緊急に連絡を取らせていただく場合がありますので、日中でも連絡が取れる連絡先(携帯電話番号等)のご記入をお願いいたします。		
備 考			

※受講者氏名には、『男性』・『女性』の□欄に☑チェックをつけてください。

※個人情報の利用目的

受講申込書に記載された個人情報は、健康ライフプランセミナー運営における目的のみに使用します。

(事務担当は、保険健康課厚生班 TEL 045-664-5421)

お申し込み締切日 令和元年8月16日(金)必着

共済組合 FAX番号 045-664-5122

※なお、FAXでお申し込みの際は、送信する面をご確認ください。

空欄等で内容が把握できないものについては、無効とさせていただきますのであらかじめご了承ください。

