

筋膜と呼吸を整え、身体の不調を改善

～人間誰にとっても最も大切な、呼吸と姿勢について学び、実践するセミナー～

1 開催日時

平成31年3月2日(土)

13時受付開始 13時35分開講 16時20分終了予定

2 対象者

組合員とその家族

3 場所

藤沢商工会館ミナパーク(藤沢商工会議所) 藤沢市藤沢607-1
JR東海道線「藤沢駅」北口より徒歩3分

4 募集人員

70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、参加者の決定とさせていただきます。) ※最少開催人員35名

5 講師 (アシスタント)

(株)SAWAKI GYM 代表取締役 **澤木 一貴 氏**
(株)SAWAKI GYM パーソナルトレーナー **山下 三輝 氏**

6 スケジュール および内容



	内 容
講演 (60分)	筋膜と呼吸のはたらきから、最新の健康法を考える
	休 憩 (15分)
実技 (90分)	①姿勢を整えるエクササイズ ②リフレッシュエクササイズKAZE

※KAZEとは、最も新しいフィットネス業界のプログラムです。
Kは筋膜、Aは赤ちゃんの呼吸(理想的な呼吸)、Zは自体重、Eはエクササイズを意味します。

7 負担金 な し

8 お申し込み方法

「受講申込書」に必要事項をきれいに記入のうえ、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

平成31年1月31日(木)必着

※FAX、共済組合ホームページからのお申し込みについては、平成31年1月31日(木)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

受講者決定後、「受講案内」を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(保険健康課直通) FAX 045-664-5122
共済組合ホームページ <http://www.kanagawa-kyosai.jp/>
※ユーザー名、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。

**「平成30年度 第3回健康増進セミナー」受講申込書
(3月2日開催分)**

所 属 所 名		組合員証 記号番号	—
組 合 員 氏 名	フリガナ		
① 受 講 者 氏 名	☐ 組合員(組合員証番号 —)		☐ 家族
	フリガナ		☐ 男 性
	生年月日	年 月 日 (歳)	☐ 女 性
受 講 者 等 住 所	〒 (連絡先 —) ※なお、連絡先につきましては、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、 <u>日中でも連絡</u> <u>が取れる連絡先(携帯電話等)</u> のご記入をお願いいたします。		
② 受 講 者 氏 名	☐ 組合員(組合員証番号 —)		☐ 家族
	フリガナ		☐ 男 性
	生年月日	年 月 日 (歳)	☐ 女 性
③ 受 講 者 氏 名	☐ 組合員(組合員証番号 —)		☐ 家族
	フリガナ		☐ 男 性
	生年月日	年 月 日 (歳)	☐ 女 性
④ 受 講 者 氏 名	☐ 組合員(組合員証番号 —)		☐ 家族
	フリガナ		☐ 男 性
	生年月日	年 月 日 (歳)	☐ 女 性
備 考			

※受講者氏名には、『組合員』・『家族』、『男性』・『女性』の□欄に☑チェックをつけてください。
 ※住所等記入欄には①受講者氏名に記入された方のご住所をご記入ください。
 ※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、健康増進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 TEL045-664-5421)

お申し込み締切日 平成31年1月31日(木)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予めご了承ください。