

今年の夏は、
こころと体を元気にしよう!

Let's challenge!

令和5年度 健康づくり講座

●血管年齢を測定してみよう!

全てのセミナーにて、血管年齢を測定することができます。
実年齢と比べて、一喜一憂しよう!

●気軽にできるトレーニングを覚えよう!

- 普段の生活の中で、気軽に取り入れられるトレーニング法を伝授!
- 「その歩き方で大丈夫!？」効果的なウォーキング法を学ぼう!
- 全ての講座の参加者には、「ミニボール」をプレゼント!
- ゆったりヨガでリラックス (レディースセミナー・リラクセミナーのみ)



●トレーニングマシンを使ってみよう! (メンズセミナー)

ココウォークのジムで、機器を実際に使って体を鍛えてみよう!

開催日程

- メンズ健康増進セミナー … 男性向けに設定したセミナー
7/24(月) ルネサンス長崎ココウォーク
- レディース健康増進セミナー … 女性向けに設定したセミナー
7/31(月) ルネサンス長崎ココウォーク ↓ 募集締め切りしました
7/31(月) アルカスSASEBO → 8/17(木) 島原文化会館
- 健康増進セミナー(離島地区) … 離島地区を毎年巡回して開催しています
8/4(金) 福江文化会館
- リラクゼーションセミナー … 主にこころのリラックスを目的とした健康増進セミナー
7/24(月) 諫早文化会館・8/7(月) ルネサンス長崎ココウォーク
8/7(月) アルカスSASEBO



今年度は
五島!

対象者

公立学校共済組合長崎支部の組合員及び被扶養者


※ただし、リラクセミナーは組合員のみ。メンズ健康増進セミナーは男性のみ、レディース健康増進セミナーは女性のみ。

申込〆切

令和5年7月13日(木) 13時〆切

申込はこちらから→

【問い合わせ先】

 公立学校共済組合長崎支部

ホームページ <https://www.kouritu.or.jp/nagasaki/>

〒850-8570 長崎市尾上町3番1号 長崎県教育庁福利厚生室内
総務・厚生班 電話: 095-894-3343

