

共 済

Timely

2019. 6

共済タイムリーはHPからご覧になれます。

① アドレス⇒<https://www.kouritu.or.jp/wakayama/index.html>

② 和歌山支部について

事務担当者専用ページパスワードが変わります。

ユーザー名 : wakayama30

パスワード : kinokuni18 (6月まで)

kinokuni19 (7月からR2年6月まで)

発行 公立学校共済組合和歌山支部

和歌山市小松原通1-1 南別館6階

<https://www.kouritu.or.jp/wakayama/index.html>

各班からのお知らせと注意事項

◆経理班からのお知らせ

- 新規採用組合員（転入者含む）の皆様にメンタルヘルスの冊子を配付 P 2
- 共済組合が実施しているメンタルヘルスに関する事業 P 2
- 3歳未満の子を養育する期間の標準報酬の特例とは P 3
- 3歳未満の子を養育する期間の標準報酬の特例に関するその他Q&A P 4
- 被扶養者の方へ特定健康診査受診券を自宅に送付 P 4
- 福祉保険制度・アイリスプランの取扱い P 5
- 貸付申込時に「直近の給与明細書(写)」が必要 P 5

◆医療給付班からのお知らせ

- 被扶養者の認定・取消・継続認定の手続 P 6~9
- 限度額適用認定申請・当該認定証の申請 P 9
- 出産費・家族出産費と附加金の請求と掛金免除申出 P 9~10
- 退職等に係る「組合員異動報告書」の記入にあたり P10
- 組合員証を紛失・損傷したら P10

◆年金班からのお知らせ

- ちょっとお知らせ・・・ 組合員資格取得手続 P11

◆ご案内

- 令和元年度の各種セミナーのご案内 P12

お問い合わせ先

公立学校共済組合和歌山支部（和歌山県教育庁 給与福利課内）

○ 経 理 班 TEL 073-441-3710 073-441-3713

○ 医療給付班 TEL 073-441-3712

○ 年 金 班 TEL 073-441-3711

新規採用組合員(転入者含む)の皆様にメンタルヘルスの冊子を配付

和歌山支部では、組合員自身のメンタルヘルスを守るための取り組みとして、「教職員のためのメンタルヘルスガイド」の冊子を新規採用組合員（転入者含む）の皆様に6月上旬各所属所あてに発送します。
ご活用いただきますよう、よろしくお願ひします。

また、共済組合では健康相談事業としてメンタルヘルス相談や健康相談等を実施していますので、併せてご活用ください。



共済組合が実施しているメンタルヘルスに関する事業

悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談（相談料は無料です）

事業名	事業内容	対象者	申込方法
メンタルヘルス&リラクゼーションヨガセミナー	近畿中央病院の主任心理療法士によるメンタルヘルスセミナーを開催します。(ヨガ体験もあります)	組合員	所属所あてに通知しています。
ストレス相談	メンタルヘルスカウンセラーとの個別面談を実施します。	組合員	所属所あてに通知しています。
教職員電話健康相談24	健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間体制で応えます。	組合員 組合員の被扶養者	0120-24-8349
電話・面談メンタルヘルス相談	「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。	組合員 組合員の被扶養者	0120-783-269 電話相談：月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始除く) 面談予約：月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始除く)
女性医師電話相談	女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)	女性組合員 女性組合員の被扶養者	0120-215-579 月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始除く)
Web相談(こころの相談)	電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、相談受付します。	組合員 組合員の被扶養者	URL https://www.mh-c.jp/ ログイン番号 783269
介護電話相談	介護全般に関するご相談に、ケアマネージャーや社会福祉士がお応えいたします。	組合員 組合員の被扶養者	0120-515-579 月～金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)
近畿中央病院メンタルヘルス相談	心療内科の臨床心理士が心の悩みについて面談での相談を実施します。	組合員 組合員の被扶養者	072-781-3712 (内線244) 平日 13:00～17:00 予約時メンタルヘルス相談と伝える
近畿中央病院セカンドオピニオン相談	一度別の医師の意見を聞いてみたい場合に相談を実施します。	患者本人 患者家族が組合員 患者家族が組合員の被扶養者	地域医療福祉センター 072-781-3712 (内線663) 平日 8:30～17:00

「3歳未満の子を養育する期間の標準報酬の特例」とは

3歳未満の子^(注1)を養育している期間について、育児部分休業や育児短時間勤務の取得等により標準報酬^(注2)が下がったときに、申請^(注3)をすることで将来受給する年金額^(注3)が下がらないようにする特例の適用を受けることができます。

- 注1 実子だけでなく、養子や特別養子縁組の監護期間中の子、養子縁組里親に委託されている子等も含まれます。
- 注2 申出は、「3歳未満の子を養育する旨の申出書」を提出することによって行います。
- 注3 厚生年金と退職等年金給付対象になります。これらの年金は、組合員であった期間の標準報酬を基に算定されます。



特例の適用を受けた場合も、掛金は実際の標準報酬により算定され、追加の掛金等は発生しません。

なお、女性だけでなく、男性も請求できます。

対象期間

対象期間は、「養育を開始した日」の属する月から「養育を終了した日」の翌日の属する月の前月までです。^(注4)

「養育を開始した日」は次のいずれかの日になります。

- ・子が出生した日
- ・別居していた子と同居することとなった日
- ・子の出生後に新たに組合員資格を取得した日
- ・育児休業等（掛金免除の特例の対象）の終了日の翌日が属する月の初日^(注5)
- ・産前産後休業（掛金免除の特例の対象）の終了日の翌日が属する月の初日^(注6)
- ・特例の対象となった子以外についての特例の対象期間の最後の月の翌日の初日

「養育を終了した日」は次のいずれかの日になります。

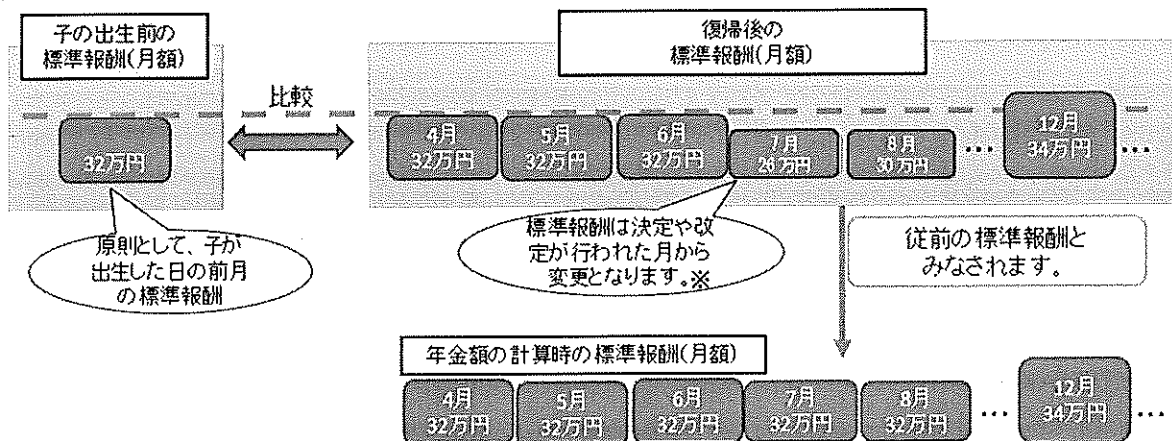
- ・養育している子が3歳に到達した日
- ・組合員が死亡した日または退職した日
- ・養育している子が死亡した日または当該子を養育しなくなった日
- ・育児休業等（掛金免除の特例の対象）を開始した日
- ・産前産後休業（掛金免除の特例の対象）を開始した日

注4 「養育を開始した日」が属する月より後に申し出た場合、申出日からさかのぼって2年以内の期間が対象期間となります。

注5 産前産後休業（掛金免除の特例の対象）を開始した場合は除きます。

注6 育児休業等（掛金免除の特例の対象）を開始した場合は除きます。

<特例を適用した場合>



※特例の適用月は復帰した月ではなく、育児休業終了時改定又は退職時改定等で標準報酬月額が低下した月からになります。

以下の全てに該当した場合は申請することをお勧めします！

- 3歳未満の子を養育している
- 該当の子と同居している
- 対象期間が掛金免除期間ではない
- 標準報酬月額が「養育を開始した日」の前月の標準報酬月額より低下している

「3歳未満の子を養育する期間の標準報酬の特例」に関するその他Q&A

Q-1	育児休業等を取得していますが、申出はいつ行えばいいですか？
A-1	掛金免除の特例の対象となる育児休業等や産前産後休業を取得している間は特例の適用を受けられないため、復職後に申出を行うこととなります。
Q-2	育児休業から復帰し育児休業等終了時改定を行いました。復職時調整により標準報酬の等級が従前より上がっています。このような場合でも、特例の申出をすることはできますか？
A-2	申出を行うことが可能です。ただし、対象期間の各月の標準報酬が「子の出生前の標準報酬」を下回る月がないときは、特例の適用はありません。
Q-3	育児休業等を終了した後に育児短時間勤務や部分休業を取得しない予定ですが、申出はできますか？
A-3	職場復帰の勤務形態についての条件はありませんので、申出を行うことができます。
Q-4	申出を行う際に提出する添付書類は何がありますか？
A-4	以下の添付書類が必要です。 <ul style="list-style-type: none"> ● 戸籍謄(抄)本または戸籍記載事項証明書 (申出者の身分関係および子の生年月日を証明できるもの) ● 住民票 (申出者と子が同居していることを確認できるもの)
Q-5	男性も特例の対象になりますか？また、特例の適用を受けるためには子を被扶養者に行っていることが必要ですか？
A-5	3歳未満の子を養育している場合、男性も対象となります。子を被扶養者に行っていることの要件はありません。
Q-6	単身赴任をしており、子とは別居しています。特例の対象になりますか？
A-6	子と別居している場合は、「養育している」ことに該当しないため、特例の対象にはなりません。

被扶養者の方へ特定健康診査受診券を自宅に送付

特定健康診査の実施にあたり、40歳以上75歳未満の被扶養者の方に「特定健康診査受診券」を7月上旬にご自宅へ送付しますので、所属所からも特定健康診査を受診していただくよう勧めてください。

なお、組合員ご自身は、定期健康診断や当共済組合が実施する人間ドック等の健診をもって特定健康診査を受けたものとみなされます。

「高齢者の医療の確保に関する法律」が平成20年4月から施行されたことに伴い、当共済組合をはじめとした各医療機関は年度内に40歳から75歳未満の組合員及び被扶養者の方々を対象とするメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査及び特定保健指導の実施が義務付けられています。

福祉保険制度の取扱い (ファミリー年金・傷病休職給付金・医療費支援制度)

退職時の満年齢により保障期間、手続きが異なります。
下記のお問い合わせ先まで、ご相談ください。

お問い合わせ窓口	照会内容	電話番号	開設時間
公立学校共済組合 福祉保険制度担当	制度運営 全般について	0120-778-599	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 10:00～16:00
福祉保険制度 請求相談センター	給付金の 請求等について	0120-660-998	

アイリスプランの取扱い

(1) 年金コース

年度末で満60歳未満の退職予定者は、下記のサービスセンターまでご連絡ください。



(2) 医療・日常事故補償コース

退職後も加入を継続できます。医療入院コースは満90歳まで、日常事故補償コースは生涯にわたり継続できます。
詳しくは、下記のサービスセンターまでご連絡ください。

お問い合わせ窓口	照会内容	電話番号	開設時間
教職員生涯福祉財団 サービスセンター	年金コース、 医療・日常事故 補償コース	0120-491-294	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 10:00～17:00

貸付申込時に「直近の給与明細書(写)」が必要

貸付額算定の基準である「給料月額」を確認するために、貸付申込書(全種別、貸付金額に関わらず)に添付する書類として「直近の給与明細書(写)」が必要です。

1 被扶養者の認定・取消・継続認定の手続

(取消・継続認定手続 参照：「共済タイムリー」平成31年3月号P10)

(1) 要件を欠いた方の取消申告は終了？

年度末・年度始めに、被扶養者の要件を欠くことが多いと思われます。

今一度、ご確認をお願いします。

- ・就職して健康保険等の資格を得た場合
- ・収入が認定基準額以上になる場合（就職したが、就職先に健康保険制度がない又は健康保険の資格がない その他）

認定基準額等

年額 130 万円未満。ただし、次の場合は、年額 180 万円未満であること

- ・所得の全部若しくは一部が公的年金（国民年金、厚生年金等）のうち障害を支給事由とするものである場合
- ・60 歳以上で所得の全部若しくは一部が公的年金（国民年金、厚生年金等）である場合

次の場合は、認定要件を欠くこととなります（年額ではなく、月額、日額で判断）

- アルバイト・パートの場合は月額 108,334 円以上（3 か月連続して月額 108,334 円以上の収入を得た場合を含む）
- 雇用保険、傷病手当金等の場合は、日額 3,612 円以上（振込日ではなく、受給開始日から）
- 夫婦共同扶養者（特に「子」を認定している場合において、配偶者の収入が組合員より多い場合（1 割以上）

* 60 歳以上の公的年金又は障害年金受給者は、月額 150,000 円、日額 5,000 円に置き換える

収入（所得）とは・・・

給与（通勤手当等を含む）、諸手当、営業又は農業等における事業所得、家賃地代、公的年金（共済年金、厚生年金、国民年金、障害年金、遺族年金の含む）、個人年金（民間の保険会社、企業年金、農業者年金等）、恩給、扶助料、雇用保険等、傷病手当金、配当、利子、株等の譲渡収入、臨時的雇用やパート等の収入、奨学（奨励）金等（生活補助的な意味を含む場合）

※ 公的年金、個人年金では、控除する額（必要経費）はありません。

※ 確定申告の書類で判断しますが、税法上の所得とは必要経費の取扱いが異なります。

要件を欠いた日以降は、被扶養者証を医療機関等に提示して診療を受けないように、組合員に指導をお願いします。

被扶養者証の回収日（「被扶養者取消申告書」の所属所受付日）前の受診に係る医療費等については組合員に返還していただくこととなりますので、ご注意願います。

「被扶養者取消申告書」の記入上の注意事項

「㊟ 被扶養者の要件を欠くに至った年月日」及び「㊿ 申告理由」欄には、次のように記入してください。

取 消 事 由	㊿ 申告理由欄	㊟ 被扶養者の要件を欠くに至った年月日欄
就 職	就職し他の健康保険に加入したため	他の健康保険の資格取得日 ※参照
収 入 超 過	公的年金受給見込額が180万円以上	公的年金を〇〇円受給することとなったため 年金証書等の受領日
	個人年金受給見込額が130万円以上	個人年金を〇〇円受給することとなったため 年金の受給日
	公的年金と個人年金受給見込合計額が180万円以上	個人年金を〇〇円受給しているが、公的年金も〇〇円受給することとなったため 認定基準額に達した年金の年金証書等の受領日
	パート・アルバイト賃金等の1年間の受給見込額が130万円以上	パート（アルバイト）により年額〇〇円受給することとなったため 「支払見込証明書」による見込みが立った日
	パート・アルバイト賃金等の月額が3か月連続して108,334円以上	パート（アルバイト）により、下記金額を受給することとなったため ・〇月 〇〇円 ・〇月 〇〇円 ・〇月 〇〇円 支払日は当月 〇日 翌月 〇日 当月支払・・・翌月1日 翌月支払・・・支払い日の翌日
	雇用保険、傷病手当金等給付金の認定基準額（日額3,612円以上）以上の受給	雇用保険（傷病手当金）を受給することとなったため 日額 〇〇円 受給開始日 〇年〇月〇日 雇用保険、傷病手当金等給付金の受給開始日
	事業所得、農業所得等により130万円以上の収入となった場合	事業（農業）所得が〇〇円となったため 確定申告日

* 就職先の「健康保険証等」の交付が遅くなる等、共济組合に直ぐに提出できない場合は、「被扶養者取消申告書」と「被扶養者証等」を所属所において先に受付しておいてください。

就職先の「健康保険証等」のコピーが届いたら、そのコピーの余白に届いた日の受付印を押印し、共济組合に提出してください。

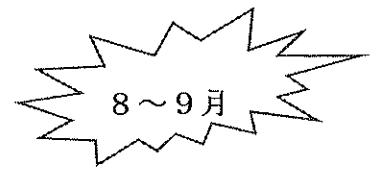
(2) 引き続き要件を備える方の継続認定（認定区分変更：普通⇒特別）申出を！！

- 22歳の年度末を迎えた被扶養者（平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ）
- 組合員が退職し再任用（フルタイム勤務）となった場合の被扶養者
 - ・4月に人事給与から出力されている「扶養手当認定簿」を確認してください。
 - ・再任用（フルタイム勤務）の方には、「扶養手当」が支給されませんので、この手続が必要です。

平成31年度（平成30年分）の所得証明書が市町村において交付されてから提出してください

(3) 特別認定されている方の資格確認調査の準備を！！

「特別認定資格確認調査」を行いますので、事前提出書類の準備をお願いします。



○ パート・アルバイトをしている場合

- ・「雇用（勤務）形態及び給与支払（見込）額証明書」（平成31年1月から令和元年12月までの証明のあるもの）
- ・「雇用（勤務）形態及び給与支払（見込）額証明書」を提出できない場合は、実績のある「給与明細書」（写）を提出してください。

○ 公的年金を受給している場合

- 「年金額改定通知書」（写）（令和元年6月頃送付されます）
（参考）日本年金機構からの通知は、初旬に葉書で送付されます。
公立学校共済組合本部からの通知は、中旬に封書で送付されます。

○ 個人年金を受給している場合

- 「年金の支払通知書」等（写）（支払年額、支払開始日、支払回数、1回の支払金額、支払年月日の記載のあるもの）

○ 事業等所得、農業所得、その他の所得がある場合

- ・平成30年分確定申告書（写）及び収支内訳書（写）
税務署（税申告の場合は市町村）の受付印を押印したもの（受付日の確認できる書類）

(4) 新規認定の申告日に注意！！

○ 被扶養者の申告日

新規の被扶養者認定の認定日（期限内に手続を行ってください）

- ・要件を備えた日から30日以内の申告 ⇒ 要件を備えた日
- ・要件を備えた日から30日を超えた申告 ⇒ 所属所の「被扶養者認定申告書」受付日

○ 被扶養者の申告に必要な書類とは・・・

新規認定、継続認定に必要とする書類は、それぞれの申告理由や内容等を確認するためのものですので、確認できる書類を添付してください。

例：続柄等を確認するための書類

- ①戸籍謄本（抄本）・・・続柄の他に扶養義務者を確認します。（配偶者と子の場合で同居している場合は、「住民票」（世帯全員記載のもの）でよい。）
- ②住民票（世帯全員記載のもの）・・・組合員との続柄が記載されたもの。
組合員と被扶養者として認定申告する方が記載され、続柄も記載されたもの。
（続柄の確認のほか、同居を要件とする方の確認を行う。）

注)「扶養控除等申告書」（写）は、個人番号の記載を機に提出不要としました。

個人番号（マイナンバー）登録申請

組合員又は被扶養者資格を取得する方は、申告時に個人番号（マイナンバー）登録申請書も同時に提出してください。

なお、出生による被扶養者認定申告の場合は、個人番号通知が市町村長から届き次第提出願います。

また、以前申請されている方でも、次の場合は再度申請が必要です。

- ・退職等により組合員資格を喪失した組合員が、再度組合員資格を取得した場合や、家族の被扶養者となった場合
- ・被扶養者としての要件を欠き、取消された家族が再度、被扶養者として認定申告する場合

2 限度額適用認定申請・当該認定証の申請

医療費を支払う際に必要

- 認定申請（必ず入院前に行ってください）

申請日の属する月の初日が発効年月日有効期間の初日となりますので必要な時期に申請してください。

例 入院年月日：令和元年 8 月 10 日

申請年月日：令和元年 8 月 8 日

（所属所長証明年月日）



発効年月日
令和元年 8 月 1 日

- 認定証の返納

有効期限が到来していなくても不要となった時は、速やかに返納してください。

3 出産費・家族出産費と附加金の請求と掛金免除申出

- 出産費等の請求

請求区分	請求書名	添付書類
直接支払制度利用 【有】	出産費等内払金支払依頼書 (医療機関等の証明不要)	・直接支払制度を利用する・しないの合意文書(写) ・分娩費用明細書(写)(医療機関により名称が異なる) <u><その他の書類は不要です></u>
直接支払制度利用 【無】	出産費等請求書 (医療機関等の証明必要)	

なお、家族出産費の請求において、出産した被扶養者の認定日から6か月以内に出産された場合は、従前加入していた保険に、ご自分の「出産費」の受給権がある場合がありますので、「受給権を放棄した証明書」等の添付が必要です。

○ 掛金免除申出

担当：経理班

産前産後休暇、育児休業に係る掛金免除申出書を提出してください。

「産前産後休業掛金免除申出書」は、出産後に「出産費等」の請求と同時に！

区分	申出書提出時期	提出書類
産前産後休業	出産後 (<u>出産費等請求時</u>)	<ul style="list-style-type: none"> ・産前産後休業掛金免除申出書 ・特別休暇願(写) ・出産予定日の確認できる書類 ・出産日の確認できる書類
育児休業	育児休業の初日の属する月の末日までに(育児休業の「人事異動通知書」交付後)	<ul style="list-style-type: none"> ・育児休業掛金免除申出書 ・育児休業掛金免除変更申出書(変更の場合) ・育児休業の「人事異動通知書」(写)

※育児休業の開始日が月末であり、末日までの提出が困難な場合は提出期限後、なるべく速やかに提出してください。

4 退職等に係る「組合員異動報告書」の記入にあたり

お願い

年度末退職等の事務については、ご協力ありがとうございました。

「組合員異動報告書」の申告日等の記入については、次のようにお願いします。

区分	組合員申告日	所属所長証明日
退職	「退職日」以降の日 例：3/31 退職	3/31 以降の日
転出	「転出日」以降の日 例：4/1 転出	4/1 以降の日

5 組合員証を紛失・損傷したら

組合員証等はその取扱いに十分注意し**大切に保管**しておかなければなりません
が、万一、紛失・損傷した場合は再交付の申請をしてください。

また、紛失した場合は、**必ず、警察に届け出**をしてください。

なお、再交付を受けた後に紛失した組合員証等を発見した場合は、直ちに発見した組合員証を返納してください。

年金班より・・・ちょっとお知らせ

今年も組合員資格取得手続きのピークが終わりました！！

皆様ご協力、ありがとうございました。

早速ですが、今後、よりスムーズな資格取得手続きに向けて、よく添付が忘れられている書類など、気付いた事を書き出してみましたので提出前に再チェックをお願いします。

組合員資格取得届

☆金融機関確認印

本人の押印ではなく紀陽銀行が確認印を押印する欄です。紀陽銀行での押印が困難な場合などは通帳の表紙の裏面の写しを添付して下さい。(通帳の発行がない場合等は、キャッシュカードの写しでも可とします。)

☆被扶養者を同時に申告する場合

- ・普通認定の場合、給与事務担当者の証明印が無いことが多いです。
- ・組合員資格取得届書と同じ用紙に記入して下さい。(申告区分の1, 5に〇)
- ・「申告理由欄」に扶養している理由を記入してください。

年金加入期間等報告書

☆報告書は記載が可能な範囲での記入で結構です。ただし、年金の加入履歴についてはご自身で把握しておくことが大切です。加入期間が不明な場合は日本年金機構へ問い合わせ等の確認をお願いします。

☆氏名欄は自筆です。

添付書類

☆基礎年金番号がわかるもの(年金手帳等)の写し

ねんきん定期便(毎年誕生日月に送付されています。)の写しなどでも結構です。

☆人事異動通知書(辞令)の写し

添付忘れが多いです。転入した組合員や臨時的任用職員の資格取得の場合は、資格取得の要件を確認できる全ての辞令を添付して下さい。

☆転入届書

直近の共済組合期間(地方職員共済組合、国家公務員共済組合、等)が公立学校共済組合和歌山支部以外の場合は、期間が空いていても提出が必要です。

☆個人番号(マイナンバー)登録申請書

添付書類は不要です。

注

臨時的任用職員は、来年度(令和2年度)より任用当初から公立学校共済組合員の資格を取得することになります。詳細は未定のため、今後随時お知らせ等を行っていく予定ですので、よろしくをお願いします。

令和元年度の各種セミナーのご案内

○介護講座・ライフプランセミナー

開催日 令和元年7月26日(金) 和歌山会場：ホテルアバローム紀の国
令和元年8月8日(木) 田辺会場：紀南文化会館

内容 介護講座 10:30~12:30
◆介護が必要となる前に知っておきたい事・介護保険制度・介護方法
についての講演
ライフプランセミナー 13:45~16:15
◆ライフプランと資産管理についての講演

申込方法 申込書にて応募
申込期限 和歌山会場 令和元年7月5日(金) 田辺会場 令和元年7月18日(木)

○メンタルヘルスセミナー&リラクゼーションヨガセミナー

開催日 令和元年8月6日(火) 田辺会場：紀南文化会館
令和元年8月7日(水) 和歌山会場：ホテルアバローム紀の国

内容 メンタルヘルスセミナー 田辺会場：13:15~14:45 和歌山会場：13:30~15:00
◆教職員のメンタルヘルスについての講演
リラクゼーションヨガセミナー 田辺会場：15:10~16:40
和歌山会場：15:15~16:45
◆リンパスティックを使ったヨガ体験

申込方法 申込書にて応募
申込期限 田辺会場 令和元年7月16日(火) 和歌山会場 令和元年7月17日(水)

○生活習慣病対策健康セミナー

開催日 令和元年7月29日(月) 和歌山会場：ホテルアバローム紀の国

内容 講演1 10:30~12:15
◆生活習慣病と健康づくりについての講演
昼食 12:15~13:40
◆健康ランチ
講演2 13:45~15:45
◆「転ばぬ先の転び方」体の使い方と意識した運動の効果と上手な転び方の体験

申込方法 申込書にて応募
申込期限 和歌山会場 令和元年7月9日(火)

○実践型健康運動セミナー

開催日 令和元年8月2日(金) 田辺会場：紀南文化会館
令和元年8月5日(月) 和歌山会場：ホテルアバローム紀の国

内容 食事指導と健康運動 13:30~15:30
◆生活習慣の振り返り、心のメカニズム、RIZAPメソッドの秘密
RIZAP専属トレーナーによる講演と体験

申込方法 申込書にて応募
申込期限 田辺会場 令和元年7月12日(金)
和歌山会場 令和元年7月16日(火)