

森林浴セラピー教室 健康づくり教室 参加者募集のお知らせ!

森林浴セラピー教室は、嬭恋村の鹿沢園地の森林公園を散策したり、森の中でのヨガを体験したり、自然からいろいろな「癒し」を体感します。

健康づくり教室では、“ライザップ”の講師による食事指導を踏まえた栄養講演及び運動指導により、意識改革や健康への日常生活の改善のきっかけづくりを行います。

両教室とも、昨年に引き続き開催する人気の教室となっていますので、職場のお友達やご家族といっしょにお申し込みください。

申込書は、「本組合ホームページ」にも掲載しています。

参加の組合員及び被扶養者には、健康ポイント200ポイントを後日付与します

セラピー教室及び健康づくり教室 参加費用：無料（希望者多数の場合は、抽選となります。）
申込方法：申込書に記入し、申込締切日までにFAX又は郵送。
参加資格：組合員及び被扶養者（同居の家族を含む）

開催日等	開催場所	申込締切日	参加者決定	募集人員等
10/4(金) 森林浴セラピー教室	嬭恋村 鹿沢園地 (休暇村鹿沢隣接地) 鹿沢インフォメーションセンター	9/18(水)	9/25(水) 代表者に 通知発送予定	募集人員：25名 非日常の体験からあなた の中で何かが変わるかも。
10/25(金) 健康づくり教室	前橋市 群馬県市町村会館	10/8(火)	10/15(火) 代表者に 通知発送予定	募集人員：50名 意識が変われば、行動が 変わります。

注) 各施設等への直接のお問い合わせは、ご遠慮ください。

森林浴セラピー教室のスケジュール 動きやすい服装でご来場ください!	健康づくり教室(ライザップ)のスケジュール 動きやすい服装でご来場ください!
10:30~ 受付 11:00~ 開会・ガイダンス 11:30~ 森林ヨガ 12:20~ 昼食(セラピー弁当とハーブティ) 13:10~ 森林浴セラピー体験 15:00 まとめ・閉会 アンケート記入後解散 *お弁当・ヨガマットをプレゼントします *雨具・防寒対策をお願いします。	13:00~ 受付 13:20~ 開会 13:30~ 栄養講演・食事指導 15:00~ 運動指導 15:30 閉会 アンケート記入後解散 *お飲み物・講演資料等は事務局で用意します。 *自宅でできるライザップの運動指導DVDをプレゼントします
申し込み先 : 〒371-8505 前橋市元総社町335-8 問い合わせ先 : 群馬県市町村職員共済組合 福祉課 TEL 027-290-1356 FAX 027-255-5306	

森林浴セラピー教室・健康づくり教室 参加申込書 (1枚で2名の申し込み可)			
参加希望教室	1 森林浴セラピー教室 開催日：10月4日(金) 嬭恋村	2 健康づくり教室(ライザップ) 開催日：10月25日(金) 前橋市	
組合員証記号番号	—		平日昼間の連絡先(携帯・職場・自宅等)
組合員氏名	—		
代表参加者氏名等	氏名 (歳・続柄：)	参加者氏名等	氏名 (歳・続柄：)
住所	〒 —		

*参加希望教室欄は、希望する教室の番号に○を付してください。

*この教室開催に際して取得した個人情報、この教室参加名簿作成等にものみ使用し、終了後破棄いたします。