

令和3年度『健康づくり教室』参加者募集のお知らせ

今年度の健康づくり教室では、サッカー日本代表の長友佑都選手やスポーツクライミング東京オリンピック銀メダリストの野中生萌選手をはじめ、オリンピック選手やプロ選手を含む多くのトップアスリートのトレーニング指導を担当している竹口正範先生を講師にお招きします。

生活習慣病予防のための運動や食事についての知識を学ぶとともに、実際に体を動かす簡単なトレーニングを体験していただきます。

今年度はWeb会議アプリ「Zoom」を利用したオンラインレッスンとなりますので、ご自宅からお気軽に参加いただけます。

参加資格は、組合員とその同居の家族です。(ご家族だけの参加も可能です。)



講師：竹口正範 先生

開催内容	自宅のイスでできる！肩と腰の不調を改善するストレッチ&トレーニング		
日時	令和3年10月23日(土) 13:30開会	開催方法	Web開催 (Zoom利用)
申込締切	令和3年10月12日(火)	参加費用	無料 ※通信料金は参加者の負担となります。
申込方法	下記「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、FAXまたは郵送してください。	募集人数	50名 ※申込多数の場合、抽選となります。

当日スケジュール

- 13:15 入室可能
- 13:30 開会
- 13:35 座学(30分) + 運動指導(50分)
- 14:55 閉会・アンケート回答後解散

- *当日は①ご自身のデバイス(パソコン、スマートフォン、タブレット等)、②動きやすい服装、③安定するイスをご用意のうえ、ご参加ください。
- *運動指導では、講師より動作の修正や案内をする双方向の内容となります。(ご自分の映像を非表示にして参加いただくことも可能です。)
- *参加の可否(抽選結果)について、10月15日(金)頃までに郵送いたします。

■申込・問い合わせ先：〒371-8505 前橋市元総社町335-8

群馬県市町村職員共済組合 福祉課

TEL: 027-290-1356 FAX: 027-255-5306

令和3年度 健康づくり教室 参加申込書		
参加日	10月23日(土) Web開催	
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	TEL: — —	
参加者氏名等	氏名	※複数名で申し込む場合、1名ずつ本申込書をご提出いただき、当日は1名につき1台ずつデバイスをご用意ください。
	(歳・続柄:)	
住所	(〒 —)	

●本教室開催に際して取得した個人情報は、参加者名簿作成等にものみ使用し、終了後破棄いたします。