

A級インストラクターによる

# 健康セミナー&体験レッスン 開催決定!! ~心も体もリフレッシュ~

今年度のセミナーは、埼玉県・新潟県で開催いたします。  
2部構成の各1時間で、健康にまつわる講話、イスヨガ体操を実施します。ご夫婦、親子、職場の仲間をお誘いのうえ、気楽に参加、お申込みください!

## 健康セミナー&体験レッスン実施概要

- 対象者**
- 当組合の加入者（組合員とその家族）
  - 当組合に未加入の税理士・職員及びその家族

**日時・会場  
予定時間**

### 埼玉県日程

- ① 令和元年11月9日(土)
- 受付 午前 9:00~  
1部 午前 9:30~10:30  
2部 午前10:45~11:45
- 関東信越税理士国民健康保険組合  
(さいたま市大宮区桜木町4-376-1)

### 新潟県日程

- ② 令和元年11月16日(土)
- 受付 午前 9:15~  
1部 午前 9:45~10:45  
2部 午前11:00~12:00
- 新潟テルサ  
(新潟県新潟市鐘木185-18)

**セミナー内容**

**定員**  
各部30~40名

**1部**

- 【生活習慣病予防セミナー】約60分
- \* 心と体の中から元気はつらつ \***
- 運動不足が招く疾病・栄養「マゴワヤサ  
シイヨナ」食事法  
休養「リラクセーションの方法」・日常生活への取り入れ方などわかりやすく説明  
します。  
簡単にできるストレッチ、筋トレも実施!

**2部**

- 【体験レッスン】イスヨガ 約60分
- \* ストレスから解放 \***
- イスを使ってヨガのポーズを行います。  
深い呼吸、ゆったりとした動作で日頃の  
ストレスからの解放感を体感!

**申込方法**

国保だよりと同封している別紙『健康セミナー&体験レッスン申込書』に必要事項を記入し組合まで郵送またはFAXにてお申込みください。申込み締切りは各会場の1ヶ月前までとなりますのでお早めにお申込みください。  
【生活習慣病予防セミナー】または【体験レッスン】のどちらかひとつの申込みでも可能です。

**費用**

**無料**

- ※お申込みいただいた方には別途、通知をお送りいたします。
- ※当日は筆記用具・水分補給できる飲み物を持参してください。動きやすい服装でお越しください。
- ※参加者には素敵な商品を用意しております。皆様からの参加お待ちしております。
- ※時間については多少変更になる場合もあります。