

生活習慣改善セミナー開催要項

1. 目的

組合員及びその家族を対象に生活習慣病予防に重要な「食事」及び「運動」に関する知識を深めるとともに、実践を行う機会を提供し、意識高揚を図り、もって生活習慣病予防、重症化防止対策に資することを目的とします。

2. 対象者

組合員及びその配偶者（被扶養者でない者を含みます。）

3. 開催日

平成28年11月11日（金）～平成28年11月12日（土）

4. 日程（予定）

月日	時間	内容
11月11日（金）	12:00～12:50	受付
	13:00～14:20	食に関する講演（演題未定） 講師：管理栄養士 木村紀子 氏
	14:20～	移動（マイクロバス）
	15:00～16:30	インストラクターの指導のもと運動実践 （松江市内スポーツジム）
	17:00	移動（マイクロバス）
	17:30	ホテル白鳥へチェックイン
	18:30～	管理栄養士献立作成のヘルシー夕食
11月12日（土）	7:30～8:30	朝食
	8:30～9:00	各自チェックアウト後 ウォーキング出発点に集合
	9:00～	島根県ウォーキング協会の指導のもと準備運動 10km 中級者コース（9:30 出発） ※少雨決行 ※荒天の場合は、屋内での運動を行います。
		ゴール後、ゴール地点で現地解散 ※完歩賞あり ※ホテル白鳥で入浴可能

5. 募集人数

30名

※ 申込者多数の場合は、抽選とします。

6. 申込方法

別紙「平成28年度生活習慣改善セミナー受講申込書」により申し込んでください。

【申込み（参加）にあたっての注意事項】

① 出席者は各自で体調管理を行い、体調が悪い場合は直ぐに共済組合職員に申し

出てください。

- ② 共済組合は疾病、その他事故に際し応急処置は行いますが、その後の責任は一切負いません。
- ③ 共済組合は、セミナー出席中の盗難、紛失について一切の責任を負いませんので、貴重品の管理は各自の責任において行ってください。(ホテル白鳥フロントに預けた場合を除きます。)
- ④ 出席者は、傷害保険に加入していただきます。(保険料は参加費用に含みます。)
- ⑤ セミナー開催中写真撮影を行う場合があります。また、撮影した写真は、共済組合広報「白鳥」紙面に掲載する場合があります。

【個人情報の取り扱い】

申込みにあたって提供いただいた個人情報は、本セミナーの開催及び運営の目的にのみ使用し、厳重に管理します。

7. 参加費用

一人1,000円(セミナー開催中の宿泊・食事代(一日目夕食、2日目朝食)を含みます。ただし、会場までの往復交通費は自己負担とします。)

9. 申込締切日

平成28年10月21日(金)

10. その他

参加者は屋内用シューズ、運動のできる服装、タオル、雨具(カッパ)を持参してください。