

平成23年度

保健体育推進事業のお知らせ

平成23年度の保健体育推進事業として、皆さんの健康維持・増進を目的とした「健康ウォーキング」、健康的な減量を目的とした「ダイエットセミナー」や「ヘルシークッキング教室」、退職後のライフプラン設計に役立つ「退職準備セミナー」等を開催します。

各事業の参加者募集案内は、共済NEWSやホームページで随時お知らせしますので、ふるってご参加ください。

<保健体育>

種目	内容	対象者	実施時期(予定)
健康ウォーキング (3回実施予定)	大台ヶ原東コース (奈良県)	 組合員とその配偶者	5月21日(土)
	鞍馬～貴船コース (京都府)		11月17日(木)
	未定		未定

<セミナー>

種目	内容	対象者	開催時期(予定)
ダイエットセミナー	健康的に痩せることを目的に、専門家による講演及び運動の実技指導を行います。 サンペルラ志摩で開催(宿泊型)	組合員とその家族	5月29日(日) ～30日(土)
ヘルシー クッキング教室	メタボリックシンドロームに着目して、家庭で簡単にできるヘルシーでおいしい料理を学びます。 三重県立相可高校(多気町)で開催	組合員とその家族(中学生以上)	12月10日(土)
退職準備セミナー	退職後の医療保険や共済年金の説明と個別相談、ライフプラン・健康管理に関する講演等を行います。 サンペルラ志摩で3回開催(宿泊型)	50歳以上59歳以下で、平成23年度中に退職する予定がない組合員とその配偶者	10月～11月に 3回予定
退職者セミナー	退職後の医療保険や共済年金の説明と個別相談を行います。 ①三重中京大学(松阪市) ②三重県総合文化センター(津市)	平成23年度中に退職する予定の組合員とその配偶者	①11月12日(土) ②11月19日(土)

※健康ウォーキング、ダイエットセミナー、ヘルシークッキング教室は、任意継続組合員の方もご参加いただけます。また、配偶者及び家族の方は、組合員との同伴が参加条件となります。

※実施(開催)時期及び場所は、都合により変更する場合がありますのでご了承ください。