

ウォーキング効果を高めるための 知識と運動を学ぶ

健康ウォーキング
参加者必見！



オンライン健康セミナー 【ウォーキング編】参加者募集

令和6年8月24日(土) 午前10時～午前11時30分
Zoom開催 (ミーティング入室開始：午前9時50分～)

安全かつ効率的に、安定して歩くための「歩行能力」を高めるセミナーです。
普段の歩行を振り返り、未来の健康リスクとの関連性が分かります。また、歩行効果を高める知識と方法を実践的に習得できます。(講義30分+運動60分)
9月～11月に実施予定の健康ウォーキング参加前に安全かつ効率的に歩くための”歩行能力”を向上させ、ウォーキング効果を高めましょう！

開催方法

オンラインにより開催します。「Zoom」を使用します。
利用にあたり通信料が発生しますので、Wi-fi環境下での操作を推奨します。

対象者

組合員

募集人数

100名

参加費

無料

申込方法

次のいずれかの方法で、お申し込みください。

- ① 共済組合の広報紙5月号に掲載の二次元コードからメールを送信する。
※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。
迷惑メールの設定をしている場合は、ドメイン指定受信で「m-kyosai.jp」を許可する設定をしてください。
- ② 「hoken@m-kyosai.jp」宛てに空メールを送信する。
※共済組合から申し込み用のメールをお送りします。①の二次元コードでメールが送信できない場合やメール本文が表示されない場合も、上記メールアドレスに空メールを送信してください。
- ③ 当組合へFAX等で「申込書」を送付する。

申込締切日

令和6年8月2日(金) 共済組合必着

準備物

PC又はスマートフォン・水分補給するための飲み物・動きやすい服装・タオル(床に膝をつく動きのときに使用)・いす・任意で筆記用具やメモ用紙

「令和6年度 オンライン健康セミナー」参加申込書

令和6年8月24日(土)
W E B 開 催

組合員証 記号番号	—
参加者氏名	
住 所	〒 市 町 郡

- ・ 太線内を記入してください。
- ・ この申込書は、共済組合に直接提出してください。
- ・ この申込書により取得する個人情報、当組合が実施する事業でのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

○ 申込締切日 令和6年8月2日(金) 共済組合必着
【郵送】 〒510-0393 津市河芸町浜田 808 津市河芸庁舎 4階
三重県市町村職員共済組合 保険課宛て
【FAX】 059-253-1377