

沖縄県市町村職員共済組合主催

スマートライフセミナーのご案内

家で、職場で、健康プラス！～自分のペースで続ける健康習慣～

毎日を楽しく生き生きと過ごすためには、健康であることが大事！わかっている、バランスの良い食事や運動を継続するのってなかなか難しいですね。

実は普段の生活の中でちょっと意識を変えるだけでも、あなたの健康は大きく変わります。スマートライフセミナーで、今日からできる健康づくりを実践してみませんか？

〈第1回〉

日 時：令和2年10月7日（水） 9：30～11：50（9：00受付開始）

場 所：EMウェルネスリゾートコスタビスタ沖縄ホテル&スパ
（北中城村字喜舎場1478番地）

募集定員：25名（組合員）

〈第2回〉

日 時：令和2年10月9日（金） 9：30～11：50（9：00受付開始）

場 所：ロワジールホテル那覇（那覇市西3丁目2番2号）

募集定員：25名（組合員）

申し込み期間：令和2年9月7日（月）～9月24日（木）

なお、申し込み人数が定員を超えた場合、抽選を行います。

※原則、初めて参加される方を優先します。

〈セミナー内容〉

〈保健編〉（50分）【働き盛り世代の生活習慣病予防について】

〈運動編〉（80分）【家の中やオフィスでできる筋トレ・ストレッチについて】

～ ランチビュッフェ ～

- * マスクの着用及び、受付での検温へのご協力をお願いします。（体温37.5度以上の方は原則、セミナーへのご参加をご遠慮頂きます。）
- * 受付後、ご希望の方に体組成計測を行いますので、お時間に余裕を持ってお越しください。
- * 運動実技ができるよう、運動靴（外履き）・運動着（または軽装）でお越し下さい。またタオルを使った筋トレを行うためスポーツタオル（フェイスタオル）も各自ご用意ください。
- * 水分補給のための飲み物は各自持参をお願いします。
- * 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、予定を変更又は、中止する場合がありますことを申し添えます。

沖縄県市町村職員共済組合主催
【令和2年度スマートライフセミナー】
プログラム

日程: 令和2年10月7日(水) 会場: EMウェルネスリゾート コスタビスタ沖縄 ホテル&スパ
令和2年10月9日(金) 会場: ロワジールホテル那覇

時刻	
9:00	受付開始 体組成測定
9:25	開講の挨拶 連絡事項 など
9:30	保健編 <崎間敦 医師・琉球大学グローバル教育支援機構保健部門教授>
(50分)	【働き盛りの生活習慣病予防について】 ①講義 ②質疑応答
10:20	休憩
(10分)	※会場レイアウト変更及び場内換気のため受講者は一旦退出
10:30	運動編 <宮城あいき 健康運動指導士>
(80分)	【家の中やオフィスでできる筋トレ・ストレッチについて】 ①講義(実技) ※適宜、水分補給のための休憩を入れる ②質疑応答
11:50	閉講・アンケート記入 (アンケートはイスに伏せて置いたままご退出下さい。) ～ランチ会場へ移動～ ※ランチ終了後は各自解散