

第2回 体験型けんこうセミナー

栄養バランスのとれた食事・
適度な運動・十分な休養で
健康の維持・増進を!!



健康管理といえば、心身ともに健康な状態を維持することですね！
では、具体的に何に気を付け、何をすればよいのでしょうか？
予防・早期発見（対応）・治療などそれぞれに応じた健康管理があります。
本セミナーでは、日々連携して総合的に健康管理の指導をされている先生方から効果的な健康管理について解説いただきます。ぜひ！この機会に自分に適した健康管理の方法を見つけましょう！



日時 令和7年2月15日(土)
午前10時開会 受付 9時30分～




会場 周南市 学び・交流プラザ
周南市中央町4-10 電話 0834-63-1188



閉会后
防長苑の
「野菜たっぷり弁当」
配付

昨年のお弁当

セミナー会場で食べることも可能です。

時間	内容	講師
10:00 ┆ 11:00	講演 1 食事と栄養素について	美祢市病院事業管理者 医師 清水 良一 氏 
11:10 ┆ 11:30	講演 2 お薬手帳と薬の飲み方	美祢市立病院 薬剤師 清水 直美 氏 
11:35 ┆ 12:15	講演 3 座ってできるストレッチ	グリーンヒル美祢 理学療法士 山田 美保 氏 
12:15 ┆ 12:20	まとめ (医師 清水 良一 氏)	

セミナー終了後に医師等への相談時間を設けます。(1人10分程度) ※事前に希望調査を実施します

- 定員** 40名
- 参加資格** 組合員、被扶養者、その家族
- 参加費** 組合員、被扶養者 500円
その他家族 1,000円
- 申込締切** 令和7年1月31日(金)



お申し込みは
こちらから



第1回体験型セミナー

乳がんセミナーのレポート
はこちらをご覧ください。



※メールで申し込みをされた場合、後日受付完了メールを送信します。
※申込時にいただいた個人情報、このセミナーに関する以外に利用いたしません。
※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。
※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 **セミナー用メールアドレス** boshu@kyosai-yamaguchi.jp