

肩こり 腰痛

ゼロ 0メンツド

参加費
無料

RIZAPオンライン健康セミナー 【肩こり腰痛予防編】参加者募集

肩こり・腰痛のリスクや原因を知り、予防に役立つ運動が学べ、体感できるセミナーです。

肩こりや腰痛を予防改善していくために必要な筋肉を知り、実践的に習得できます。

コリをほぐしてお正月太りをふっとばしましょう！

(講義30分+運動60分)



令和6年1月27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～)

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。

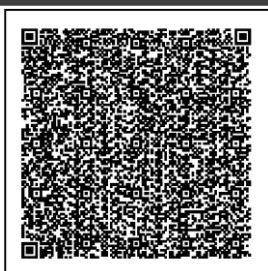
対象者

組合員

募集人数

100名

申込方法



hoken@m-kyosai.jp

次のいずれかの方法で、お申し込みください。

- ①左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、左記メールアドレスに空メールを送信してください。申込用のメールをお送りします。
- ③当組合へFAX等で「申込書」を送付する。

申込締切日

令和5年12月15日(金) 共済組合必着

準備物

PC又はスマートフォン・スポーツタオル(長いもの)・筆記用具・メモ用紙
水分補給するための飲み物・いす・動きやすい服装

「令和5年度 オンライン健康セミナー」参加申込書

令和6年1月27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は、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5年12月15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