

日光「健康セミナー」実施要綱

期 日 平成31年6月26日(水)

実施場所 日光保養施設「つがのき」
多目的ルームおよび体育室、保養施設周辺

実施内容 専門のインストラクターによる「肩こり・腰痛予防」をテーマとして、肩こり・腰痛の原因を学び予防改善のストレッチ・目の疲れを解消するツボやセルフマッサージ方法等の指導を行います。

講 師 セントラルスポーツ(株)インストラクター

時 間 14時30分～16時30分

対 象 者 組合員及びその家族(両親・配偶者・子・孫)
(ただし、組合員と同室での利用であれば、その他の方の参加も可)
※日光保養施設「つがのき」に宿泊出来る方のみになります。

定 員 14グループ

申込方法 所定の申込用紙により組合事務所に持参・郵送またはFAXにて保健施設課までお申し込みください。
※申込み多数の場合は抽選になります。

〒101-8304
東京都千代田区神田駿河台1-7
出版健康保険組合 保健施設課宛
FAX 03-3292-3186

申込締切 平成31年4月22日(月)午後5時必着

参加料 組合員および家族 6,000円
(組合員との続柄で両親・配偶者・子・孫)
その他の方 8,000円
〔日光保養施設「つがのき」の宿泊料込(1泊2食付)〕
申込締切り後、参加決定の方へご連絡させていただきますのでお手続きください。
○組合事務所に持参、または現金書留の場合は申込先同様
○銀行振込の場合
振込先 みずほ銀行 神田支店 普通預金1164866
受取人 出版健康保険組合 保健施設課
振り込み後、「払込済証明書」を保健施設課へ提出してください。
(FAXでも可)できるだけ当組合所定の振込用紙をご使用ください(みずほ銀行本支店は振込手数料無料)。

問い合わせ 出版健康保険組合
保健施設課
TEL 03-3292-5004
※参加者は、機関誌「すこやか」・ホームページに写真を掲載させていただく場合があります。