

好評につき
本年度も
開催!!

「身体を整えて 腰痛・肩こり・メタボ解消！」 ～セルフコーチングが成功への道～

対 象 者 組合員

開 催 日 時 第1回：平成23年11月1日(火) 第2回：平成23年11月16日(水)

開 催 地 奈良県社会福祉総合センター 奈良県橿原市大久保町 320-11

募 集 人 員 両日とも40名(定員以上の申込みがあった場合は抽選とさせていただきます。)
※お申込みは所属所共済事務担当課へお願いいたします。



内 容	9:30～9:50	受 付 (更衣)
	9:50～10:00	開会挨拶
	10:00～12:00	講 演 セルフコーチング(自己解決法)で導く健康づくり
	12:00～13:00	昼 食
	13:00～14:00	実 技 ① 身体を整えるコツ
	14:00～14:10	休 憩
	14:10～15:40	実 技 ② ボディバランスチェックとバランス改善体操
	15:40～16:20	閉 会 (更衣)

◎担当講師からのメッセージ



健康サポートステーション WIN
泉 仁志 講師

“運動習慣を持たば身体が変わるだろうな…”と思いつつ、なかなか実践できない方が多いのではないのでしょうか。この解決法のひとつに、自分で自分をコーチする「セルフコーチング」があります。これは自分で自分を分析し、改善策を見つけ、実行に移し、新たな問題を解決しながら、結果を出すという手法です。日常生活や仕事においても活用できる手法ですので、この教室を境に、自分を見つめ直す機会になっていただければと思います。午前の部にお伝えさせていただきます。

身体の歪みは腰痛・肩こり等の原因となり、悩まれている方も多いのではないのでしょうか？ 午後の部には、みなさまの身体の歪み(ボディバランス)をチェックし、その結果に基づいたバランス改善体操をご提供させていただきます。数々のプロ野球選手やトップアスリートも実践している、身体を整える体操ですので、ぜひお試しください！

ジェネリック医薬品を活用しましょう！



ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

新薬の約2～7割程度の安価となり、皆さんの自己負担額の軽減、短期(医療)財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、4月発刊の共済ニュース「すこやか」に差し込みました、「ジェネリック医薬品希望カード」を医師に提示し上手に活用してください。