

「ウォーキング・コントロール!!」

～ 効率よくスマートに歩こう! ～



対象者 組合員

開催日時 第1回：平成24年11月7日(水) 第2回：平成24年11月14日(水)

開催地 奈良県社会福祉総合センター 5階 奈良県橿原市大久保町 320-11

募集人員 両日とも50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。)

内容	9:30～9:50	受付 (更衣)
	9:50～10:00	開会挨拶
	10:00～12:00	講演 ARM式バランスコンディショニング理論
	12:00～13:00	昼食
	13:00～14:00	実技① バランス体操
	14:00～14:10	休憩
	14:10～15:40	実技② バランスウォーキング
	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 代表
健康運動指導士 河野 光雄 講師

「あなたの背骨(骨盤)は歪んでいますよ。」
ちまたで良く聞く、フレーズではないでしょうか?
果たして本当に、身体の歪みがあり、それがどのような悪影響を及ぼすのか。まずは、あなた自身が自分の身体について一番理解しておかなければなりません。そこから、どのようにそれを改善していくのか、それもあなた次第です。
今回は身体の歪みやバランスについて、一緒に考えてみたいと思います。肩、膝、腰などの痛みについて何らかのヒントになるのではないのでしょうか。

◆健康づくり教室の開催通知については、9月中旬に所属所へ案内しましたので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。

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)財政の改善にもつながります。

今年よりジェネリック医薬品を使用された場合、500円以上の削減効果が見込まれる30歳以上の方に「ジェネリック差額通知書」をお送りしています。【今後は、年2回(8月・2月)通知させていただきます。】

ジェネリック医薬品を希望される場合は、「ジェネリック医薬品希望カード」を医師・薬剤師に提示して上手に活用してください。