

■ ■ ■ セミナーのご案内・参加者募集 ■ ■ ■

生涯生活設計セミナー

「今の生活を見直し、
将来の生活設計を行う！」
人生設計・家庭経済・健康など

セミナー内容

講師：鮎川 史郎

- ・生涯生活設計の基本
- ・健康プラン
- ・家庭経済のプラン
- ・生きがい開発プラン
- ・年金等の個別相談
- これからの生活に役立つ知識・手法のお話

●開催会場・日時

- (1) 能登地区 羽咋郡・市以北の教職員等
平成25年7月30日(火)10時～
7月31日(水)12時
「フローイント和倉」(七尾市和倉温泉)
- (2) 加賀地区 かほく市以南の教職員等
平成25年8月1日(木)10時～
8月2日(金)12時
「おびし荘」(小松市栗津温泉)
各地区とも1泊2日になります。

●参加対象者

40歳以上の教職員等

●募集人員

能登地区 50名
加賀地区 50名

(参加者多数の場合は抽選となります。)

●その他

参加費用 6,000円(教材費等)

元気力アップセミナー

「自分と未来は変えられる！」
こころの元気力アップを目指し、
リラクゼーション法等をアドバイス

セミナー内容

1. 講演「ライフスタイル改善術」
講師：皆川 芳弘
2. 講演「毎日がワクワクする心の元気力アップ」
講師：皆川 芳弘
3. 実技「ボディコア(体幹)エクササイズ」
講師：藤巻 陽子

●開催会場・日時

「石川県立武道館」金沢市小坂町西8番地3
平成25年8月9日(金)10時～16時

●参加対象者

石川支部の教職員等

●募集人員

80名

(参加者多数の場合は抽選となります。)

●その他

参加費用 500円(昼食代)



●申込締切日 平成25年6月24日(月)必着(どちらのセミナーも共通)

- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、所属所長を通じて申してください。
(様式は石川支部ホームページからダウンロードできます。)

- 申込先 公立学校共済組合石川支部 福利給付係
電話076-225-1848 FAX076-225-1971

