令和５年４月２７日

組合員の皆様

岡谷建設労働組合

組合長　　花岡　幸一

健保部長　松澤　務

**健　康　教　室　開　催　の　ご　案　内**

毎日お仕事ご苦労様です。

組合員の皆様変わりなく元気でお過ごしでしょうか。

さて、下記の通り健康教室を行います。皆様ご都合合わせてご参加を

よろしくお願いいたします。

**開催日　　 令和５年　６月　２５日（日）**

**集合場所**　　　岡谷建設労働組合

**集合時間**　　 １２時１５分（お昼は各自でお願いします）

**対象**　　　定員２０名　　**組合員と同居している家族対象**

**申込締切り**　　　６月５日（月）参加希望の方は組合まで連絡下さい

内　　　　容

１２時30分　　 　健康指導　（約２０分）

１３時　　　　　 適食・適動　めざせ健康体（約１時間）

長野県健康づくり事業団による講演です

１４時　　　　　 健康づくりウォーキング（組合～スポルト岡谷）

　　　　　　　　　 歩き指導　※雨天決行（雨天時は傘又はレインコートをお持ち下さい）

１５時　　　　　 スポ－ツ大会（ボウリングスポルト岡谷）２ゲ－ム

　　　　　　　　　 ※ボウリング用の靴は各自でレンタルして下さい（靴代3５0円）

１６時30分　　 マイクロバスにて移動

１７時　　　　　 東山食堂にて慰労会

※終了後マイクロバスで組合or岡谷駅までお送り出来ます。

　　　　　　　　　 会費：大人3,000円　中学生以下：2,000円２時間飲み放題

　　　　　　　　　 ※飲酒をされる方は車での移動はお控えください。

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合もあります