

レディースセミナーのご案内

女性の心身の健康意識の高揚を目的としたセミナーを開催いたします。
2つの健康講座で学びを深めていただき、文化講座では物づくりの楽しさを経験して
いただける内容です。皆様のお申込みをお待ちしております。



開催日: 令和7年10月22日(水)

対象: 青森県市町村職員共済組合の女性組合員及び被扶養配偶者
(任意継続組合員を除く。)

開催場所: アップルパレス青森 3F「ねぶたの間」
青森市本町五丁目1-5 TEL017-723-5600

定員: 50名(申込み多数の場合は抽選とし、参加決定通知書によりお知らせいたします。)

参加料: 無料

申込方法: 共済組合HP内の組合員専用ページにログイン後、「各種セミナー・教室の参加申込み」
からお申込みください。

申込締切日: 令和7年9月28日(日)ー 令和7年10月9日(木)

※締切日前に定員に達しました場合は、募集を締め切らせていただきますのでご了承ください。

その他: 昼食及び傷害保険料(死亡1,000万円・入院日額5,000円・通院日額2,500円)は共済組合が負担します。

お問合せ先: 青森県市町村職員共済組合 福祉課保健担当 TEL017-723-6520

健康講座①

「女性の健康課題の仕事への影響と
そのための職場の支援&セルフケア」
株式会社LIFEM 平野 祐 氏

健康講座② WEBセミナー

「女性特有疾患の基礎知識セミナー」
千葉大学医学部付属病院
婦人科 助教 中村 名律子 先生

文化講座

「ワイヤーアートで作るハートのサンキャッ
チャー」
M. B. wirefactory®認定講師取得
毛内 景子 氏

<日 程>

10:00~	受付
10:30~	開講・挨拶
10:35~	健康講座①
12:00~	昼食・休憩
13:00~	健康講座②
14:00~	休憩
14:10~	文化講座
15:30	閉講・解散