

NEWS RELEASE

平成28年5月25日

株式会社 中国銀行

ちゅうぎん年金セミナー「すこやか健康生活」開催について

当行では、「健康」と「年金」をテーマとした「ちゅうぎん年金セミナー『すこやか健康生活』」を開催します。

楽しく簡単にできる若返りエクササイズで、日頃なかなか運動できない方や身体をすっきりさせたい方にぴったりの内容となっております。

みなさまの健康に役立つ情報が満載の体験型セミナーですので、お気軽にご参加ください。

【セミナーの概要】

日 時	平成28年7月3日(日) 13:30~16:30(受付開始13:10~)
内 容	第1部「誰でもできる5歳若返り体操！」 (13:30~14:30) 講 師：OSK(株式会社岡山スポーツ会館) 岡田 拓氏 OSKから岡田 拓氏をお招きし、誰でも簡単にできる若返りエクササイズをゲーム感覚で楽しく体験していただきます。 第2部「年金のしくみについて」 (14:30~16:30) 講 師：中国銀行営業企画部 部員(社会保険労務士) 「年金のご請求手続き」や「働きながら年金を受取る場合」「60歳になってから年金を増やす方法」などの年金に関するお得な情報をご案内します。
場 所	ちゅうぎん駅前ビル 4階会議室 (岡山市北区本町2-5)
参加費用	無 料
定 員	80名

以 上

どなたでもお気軽にご参加いただけます！

参加無料

ちゅうぎん 年金セミナー あこやが健康生活

カラダの衰えは視覚と姿勢からくるってご存知でしたか。
カラダを若返らせる目からウロコの簡単エクササイズです。

日時 平成 28 年 7 月 3 日(日) 午後 1 時 30 分～
(受付は午後 1 時 10 分～)

第 1 部 (午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分)

「誰でもできる 5 歳若返り体操！」

OSK(株式会社 岡山スポーツ会館) 岡田拓氏をお招きし、誰でも簡単にできる若返り体操を、ゲーム感覚で楽しく体験していただきます！

体操を通じて、目の動きを取り戻し、姿勢を整えていくことで血液を改善し、カラダを若返らせていきます。

第 2 部 (午後 2 時 30 分～午後 4 時 30 分)

「年金のしくみについて」

当行行員(社会保険労務士)が、年金制度の仕組みやご請求手続きなどについてわかりやすくご説明いたします。

会場 ちゅうぎん駅前ビル

※詳細につきましては裏面をご覧ください。

定員 80 名(要事前申込)

※会場の都合により先着順とさせていただきます。
※定員になり次第、締切りとさせていただきます。

お気軽にご参加ください



主催：



中国銀行

講師紹介



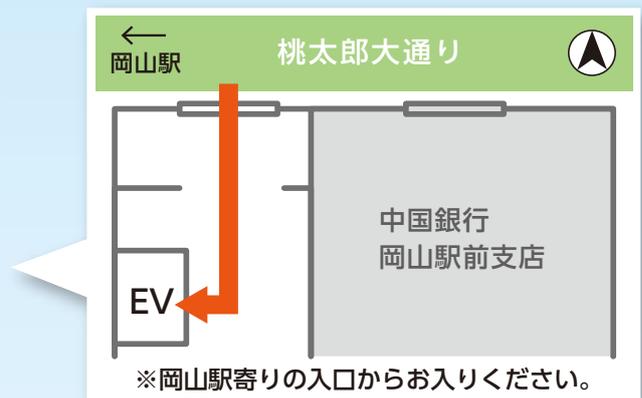
OSK(株式会社 岡山スポーツ会館) 岡田拓氏

専門学校を卒業後、福岡県内の内科病院で入院患者さま向けの運動指導を担当し、2006年に株式会社岡山スポーツ会館へ入社。
高齢者から世界大会に出場するトップアスリートまで幅広く指導。現在は、事業部運営に携わりながら、セミナーや講演会で「誰でもわかる、誰でもできる」をテーマに運動の大切さを広める活動をしている。

会場 ちゅうぎん駅前ビル 4階 会議室

〒700-0901 岡山市北区本町 2-5

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。



お申込み・お問い合わせは

ちゅうぎんテレフォンバンキングセンター

☎0120-234-273 または ☎086-801-2080 (通話料有料)

【受付時間】 平日 9:00~20:00 / 土・日・祝日・休日 9:00~17:00

※1月1日~3日、5月3日~5日、12月31日を除きます。

