

Chugin

News RELEASE



平成27年7月31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。

健康維持や脳の活性化のためにゲーム感覚で楽しく簡単にできるエクササイズで、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27年8月29日(土) 10時～12時 (受付開始9時40分～)
内 容	第1部「簡単エクササイズで すこやか健康生活」 (10:00～11:00) 講師：OSK(株式会社岡山スポーツ会館) 大山 怜美氏 OSKから大山 怜美氏をお招きし、無理なくできる簡単な脳トレエクササイズを、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」 (11:00～12:00) 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

すこやか健康生活

日頃なかなか運動できないあなたや身体をすっきりさせたいあなた必見！
脳の活性化にもなる目からウロコの簡単エクササイズです。

日時 平成 27 年 8 月 29 日(土) 午前 10 時～
(受付は午前 9 時 40 分～)

第 1 部 (午前 10 時～午前 11 時)

「簡単エクササイズで すこやか健康生活！」

OSK(株式会社 岡山スポーツ会館) 大山怜美氏をお招きし、無理なくできる簡単な
脳トレ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 (午前 11 時～午後 0 時)

「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(先着順)

※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) 大山 怜美氏



2000年3月 株式会社岡山スポーツ会館 入社。

2004年 OSK スポーツクラブ藤原 支配人、2008年 OSK スポーツクラブ
総社 支配人、2010年 OSK メディカルフィットネスクラブ榊原の支配人と
してクラブ運営を担当。クラブ運営を通じ、働く世代の健康づくりの必要性
を痛感。

2014年 企業フィットネス事業課を立ち上げ、活動を開始。「働く世代の健
康が、元気な岡山県を創る！」をモットーに、企業の健康づくり（健康経営）
を提案している。

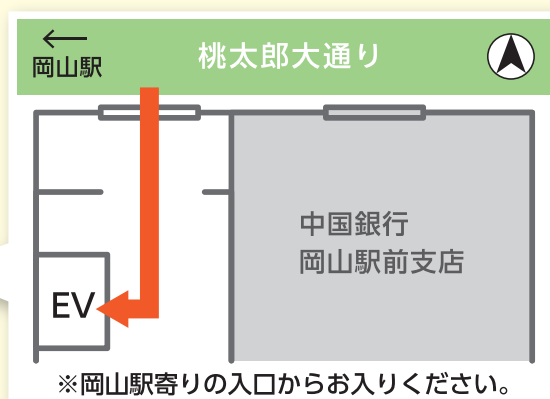
健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士。

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。

