

岡公共第146号
令和元年6月3日

所属所長 殿

公立学校共済組合岡山支部長
(公 印 省 略)

令和元年度健康づくりセミナーの開催について

平素より公立学校共済組合岡山支部事業の実施につきまして、御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、組合員の健康管理の一環として、令和元年度健康づくりセミナーを別添要項のとおり実施しますので、事業の趣旨を御理解いただき、貴所属所組合員に周知していただくとともに、組合員のセミナーへの参加について格段の御配慮をお願いします。

【問い合わせ先】

岡山県教育庁福利課健康管理班
薦田（こもだ）

TEL:086-226-7604 FAX:086-223-5517

令和元年度健康づくりセミナー開催要項

- 1 趣旨
組合員の健康づくりと生活習慣改善を支援するため、「食事と運動」「ストレス対策」の観点からセミナーを開催する。
- 2 対象者
公立学校共済組合岡山支部組合員のうち、健康づくりと生活習慣改善のための食事・運動やストレス対処法の習得を希望する者
- 3 実施内容
 - ①生活習慣改善セミナー（配偶者、子供同伴可）
 - ②ストレスセミナー
 ※詳細については、別紙開催案内を参照

4 開催日時・定員・会場

セミナー名	開催日	会場	開催時間	定員
生活習慣改善セミナー	8月8日(木)	岡山市北区大内田675 コンベックス岡山 中会議室7	10:15～ 15:15	各30名程度
	8月18日(日)			
	7月27日(土)	倉敷市水島東千鳥町1-50 水島愛あいサロン コミュニティセンターC		
	8月7日(水)			
	7月28日(日)	津山市大田920 津山リージョンセンター 第一研修室		
ココロを軽くする ストレス・睡眠 コントロール術	7月26日(金)	岡山市北区大内田675 コンベックス岡山 中会議室7	13:15～ 16:20	各30名程度
	8月17日(土)			
	8月10日(土)	倉敷市水島東千鳥町1-50 水島愛あいサロン コミュニティセンターD		
	8月3日(土)	津山市大田920 津山リージョンセンター 第一研修室		

5 申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください



FAX	086-522-7660
	別紙「健康づくりセミナー申込書」へ記入してFAXしてください
郵送	〒713-8102 倉敷市玉島 745 スポーツクラブルネサンス玉島 令和元年度健康づくりセミナー係 あて 別紙「健康づくりセミナー申込書」へ記入して郵送して下さい
インターネット	「おかやま教職員福利厚生ネット」→「組合員専用マイページ」から申込み

6 申込期限 令和元年6月28日(金) 必着

生活習慣改善セミナー

食事・運動・休養の観点から
自分に出来る事を見つけて今日からすぐ始めよう！！

配偶者
お子様も一緒に
ご参加頂けます！
男性也大歓迎です♪

時間	タイトル	実施内容
10:15~10:30	受付	参加受付
10:30~10:45	オリエンテーション	開会挨拶 オリエンテーション 脳を刺激し、集中力アップと気分のリフレッシュ
10:45~11:45	体験型 生活改善プログラム	すぐに実践できる体験型の生活改善プログラムを実施します。 グループワークを通じて正しい生活習慣を理解し、 自分事として取り組むためのやる気を引き出す事で 健康に対するマネジメント力を高めます。 
11:45~12:45	休憩	昼食は各自ご用意ください。
12:45~13:00	オリエンテーション	前半の講義をふまえたオリエンテーション
13:00~14:00	ストレッチ & 青竹ビクス	筋肉を伸ばすことで血行を促進し、柔軟性の向上も 期待できます。青竹ビクスでは、足つぼを刺激することで 自然治癒力を高める効果があります。 使用した青竹はお持ち帰り頂き、ご自宅でもご使用頂けます。 
14:00~14:15	小休憩	
14:15~15:15	ヨガでリラックス	心地よいアロマと音楽の中で、ヨガを通じ心と身体の両面を リラックスさせます。柔軟性に不安のある方でも、 無理なく行えるポーズを中心に安心して行う事ができます。

開講スケジュール

8月8日 (木)	CONVEX岡山 中会議室7	岡山市北区大内田675	岡山
8月18日 (日)			
7月27日 (土)	水島愛あいサロン コミュニティセンターC	倉敷市水島東千鳥町1-50	倉敷
8月7日 (水)			
7月28日 (日)	津山リージョンセンター 第一研修室	津山市大田920	津山

持ち物

タオル・昼食（津山会場は近隣にお店がありません）・水分補給の飲み物・筆記用具
※動きやすい服装・靴（ヒールがないもの推奨）でご来場ください。更衣室はございません。

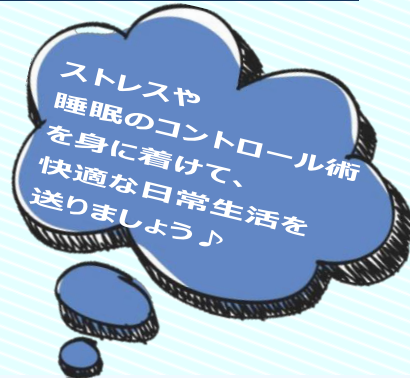
※セミナーは無料です。

※お申込み方法は裏面をご確認ください。

お問合せ スポーツクラブネサンス玉島 086-522-7666 長谷・村瀬

ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール術

ストレス改善！カラダリフレッシュ！



時間	タイトル	実施内容
13:15~13:30	受付	参加受付
13:30~15:00	ストレス・睡眠コントロール術	現代人の生活スタイルは、交感神経が優位となり、精神的な疲労が取れにくく、抑うつ状態による、活動性の低下リスクが増えています。睡眠の質を上げる方法を知り、睡眠の質を改善する事により、ストレス軽減につなげていきます。
15:00~15:10	小休憩	
15:20~16:20	脳と身体のリフレッシュエクササイズ	脳トレプログラム『シナプソロジー』で脳を活性化します。肩凝り・腰痛の予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチを行います。お仕事の合間やご自宅で実施する事で、疲労回復にもつながります。



開講スケジュール

7月26日 (金)	CONVEX岡山 中会議室7	岡山市北区大内田675	岡山
8月17日 (土)			
8月10日 (土)	水島愛あいサロン コミュニティセンターD	倉敷市水島東千鳥町1-50	倉敷
8月3日 (土)	津山リージョンセンター 第一研修室	津山市大田920	津山

持ち物

飲み物・筆記用具

※動きやすい服装でご来場ください。(更衣室はございません)

※セミナーは無料です。

※お申込み方法は裏面をご確認ください。

お問合せ スポーツラブルネサンス玉島 086-522-7666 長谷・村瀬

「健康づくりセミナー申込書」

公立学校共済組合岡山支部 殿

※お申込み先は下記「ルネサンス宛て」です

次のとおり申し込みます。

所属コード	所属名・連絡先	組合員証番号	ふりがな 氏名	性別
	Tel () -			男 ・ 女

セミナー名	概要	番号	実施日	会場	時間	いずれかに○	
						第1希望	第2希望
生活習慣改善セミナー 食事・運動・休養の観点から 自分に出来る事を見つけて 今日からすぐ始めよう！ 動きやすい服装でお越しください。会場に 更衣室はありません。セミナーは無料です。 運動靴(室内用)、タオル、飲み物をお持ちください。	○体験型生活改善プログラム すぐに実践出来るプログラム。健康に対するマネジメント力を高めます。 ○ストレッチ&青竹ピクス 使用した青竹は持ち帰りOK！ 自宅で継続して取組みましょう。 ○ヨガでリラックス 昨年度好評だったヨガ。心地よいアロマと音楽の中でリラックス。	①	8月8日 (木)	コンベックス岡山 中会議室7	10:15 (受付) ～ 15:15		
		②	8月18日 (日)				
		③	7月27日 (土)	水島愛あいサロン コミュニティセンターC			
		④	8月7日 (水)				
		⑤	7月28日 (日)	津山リージョンセンター 第一研修室			

※生活習慣改善セミナーのみ配偶者及びお子様同伴での参加が可能です。希望する方は、参加する配偶者・お子様のお名前、年齢を記入してください。

氏名(ふりがな)	年齢

セミナー名	概要	番号	実施日	会場	時間	いずれかに○	
						第1希望	第2希望
ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール術 ストレス改善！カラダリフレッシュ！ 動きやすい服装でお越し下さい。会場に 更衣室はありません。セミナーは無料です。 靴(室内用)、タオル、飲み物をお持ちください。	○ストレス・睡眠コントロール術 睡眠の質を上げる方法を知り、睡眠の質を改善する事により、ストレス軽減につなげます。 ○脳と身体のリフレッシュエクササイズ 脳トレプログラム「シナプソロジー」で脳を活性化。またどこでも取り組める手軽なストレッチを実践します。	⑥	7月26日 (金)	コンベックス岡山 中会議室7	13:15 (受付) ～ 16:20		
		⑦	8月17日 (土)				
		⑧	8月10日 (土)	水島愛あいサロン コミュニティセンターD			
		⑨	8月3日 (土)	津山リージョンセンター 第一研修室			

申込期限…令和元年6月28日(金)必着

< 次のいずれかの方法でお申込みください。 >

- F A X 086-522-7660(当申込書のみFAXしてください。)
- 郵 送 〒713-8102 倉敷市玉島745 スポーツクラブルネサンス玉島 平成31(令和元)年度健康づくりセミナー係
- インターネット 検索「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ」から申込み

- ・希望者多数の場合は、抽選により決定します。
- ・応募が定員に満たない時、中止になる場合があります。
- ・7月上旬～中旬に可否について通知書を送付いたします。

○お問合せ スポーツクラブ ルネサンス玉島 086-522-7666(担当 長谷・村瀬)