

岡公共第556号
令和2年1月6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（冬期）の開催について

日頃より公立学校共済組合岡山支部の事業の推進に御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、特定保健指導の対象となった組合員の生活習慣の改善に役立てていただくため、「令和元年度健康づくりセミナー」を別添開催要項のとおり実施します。

つきましては、特定保健指導該当者（令和元年12月12日現在）に対し、別添写しのとおり個別に通知をしておりますのでお知りおきください。（該当者リストは今回所属に配付しておりません。）

なお、一次募集の結果、定員に達しなかった場合は全ての組合員に対して二次募集を後日改めて御案内しますのでよろしくお願ひします。

【問い合わせ先】

岡山県教育庁福利課健康管理班

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

令和元年度健康づくりセミナー（冬期）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、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
- 3 実施内容
R I Z A P 株式会社による健康セミナー
①生活習慣や運動等に関する講義（90分）
②トレーニング体験（30分）
- 4 開催日時及び場所
令和2年2月11日（火・祝）10:00～12:00
ピュアリティまきび 2F 孔雀
- 5 申込方法 次のいずれかの方法
・FAX 別紙申込書をFAX
086-223-5517
・郵送 別紙申込書を郵送
〒700-8570
岡山県教育庁福利課健康管理班 令和元年度健康づくりセミナー係
・インターネット 「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ」から申込み
- 6 募集期間
一次募集 令和2年1月6日から1月20日まで
※募集通知（個別に郵送）対象者
令和元年12月12日時点で
①平成30年度特定保健指導対象者のうち初回面談未実施者及び途中終了者
②令和元年度特定保健指導対象者

二次募集 令和2年1月21日から1月30日まで
全所属所へ募集

公立学校共済組合岡山支部主催



健康になりたい方、痩せたい方必見!!

RIZAP

健康セミナー

ライザップメソッドで
健康&理想のボディに!
今日からすぐ実践できる改善方法や
トレーニング方法を伝授します。



昨年度大変好評だったあのRIZAP(株)による健康づくりセミナーを今年も開催します。普段運動する習慣が無い方、健康診断の結果が気になる方など、この機会にライザップメソッドを学び、健康づくりに取り組んでみませんか。

開催日時・場所

令和2年2月11日(火・祝) 10:00~12:00
ピュアリティまきび 2F 孔雀

セミナー内容

講義 90分

+

トレーニング体験 30分



生活習慣を振り返ろう

- 太りやすい度チェック
- 肥満がもたらす生活習慣病のリスク
- ライザップ体験者のビフォーアフター



ライザップメソッド

- 脂肪燃焼効果を追求したライザップメソッド
- 適切な食事や習慣化の秘訣
- RIZAPトレーナーのマル秘テクニック



トレーニング体験

- 腰痛や肩こりを解消するエクササイズ
- 脂肪燃焼効果の高いRIZAP式トレーニング
- デスクワークの合間にできるストレッチ

参加費

無料

対象者

公立学校共済組合
岡山支部組合員

応募方法

郵送、FAX又は教職員福利厚生
ネット「マイページ」から ⇒

お問い合わせ先

公立学校共済組合
岡山支部
健康管理班
086-226-7604



「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

宛先 FAX番号 086-223-5517

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
	Tel () -		

申込期限…令和2年1月20日(月)必着

<次のいずれかの方法でお申込みください。>

- F A X 086-223-5517(当申込書のみFAXしてください。)
- 郵 送 〒700-8570 住所記入不要 岡山県教育庁福利課健康管理班 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。
- ・1月下旬に参加の可否について通知書を送付いたします。

○お問合せ 岡山県教育庁福利課健康管理班 086-226-7604(担当 薦田)



岡公共第556号
令和2年1月6日

公立学校共済組合岡山支部組合員 各位

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（冬期）の開催について

日頃より公立学校共済組合岡山支部の事業の推進に御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、組合員の健康の保持増進及び特定保健指導の利用促進を図るため、「令和元年度健康づくりセミナー」を別添チラシのとおり実施します。生活習慣の見直しや日頃の運動習慣のきっかけ作りとして、是非御参加ください。

なお、この通知は令和元年12月12日時点の特定保健指導対象者に対して行っています。

【問い合わせ先】

岡山県教育庁福利課健康管理班

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