

岡 公 共 第 2 8 7 号
平 成 2 8 年 7 月 2 7 日

所 属 所 長 殿

公立学校共済組合岡山支部長
(公 印 省 略)

健康づくりセミナーの追加募集について

健康づくりセミナーについては、多数の申込みをありがとうございました。

つきましては、職員の健康づくりのため、次のとおり追加募集を行いますので、貴所属
所組合員に周知くださるようお願いいたします。

記

1 追加募集のセミナー

教室名	開催日時	場 所
食事・運動教室 (肩こり・腰痛解消ストレッチ &ジンジャークッキング)	8月19日(金) 9:30 ~ 15:00	津山市中央公民館

2 対 象 者 公立学校共済組合岡山支部組合員

3 開 催 要 項 別添のとおり

4 受 講 料 800円(調理実習代)

5 申込方法、申込期限

(1) 申込方法：次のいずれかの方法

F A X : 086-246-6259 別紙「セミナー申込書」を御利用ください。

郵送：〒700-0952 岡山市北区平田408-1

岡山県健康づくり財団保健部セミナー係あて

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」から申し込み

(2) 申込期限：平成28年8月5日(金)必着

(3) そ の 他：参加の可否については、申込みいただき次第、随時事業委託先である
岡山県健康づくり財団より通知書を所属所を通じて本人あてに送付し
ます。参加決定は先着順とし、定員に達しましたらお申込みいただい
てもお断りすることもありますので、御了承ください。

平成28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」「更年期」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・更年期対処法の習得を希望する者

3 実施内容

食事・運動教室（配偶者同伴可）

食事の実践「ジンジャークッキングで脂肪燃焼」

- ・メニュー：甘酢生姜のサラダ寿司、蒸し鶏のパリパリ焼き（生姜万能だれドレッシング添え）、汁物、生姜黒糖かん、生姜ジャム

運動の実践「マラソンチャレンジ」

「肩こり・腰痛解消ストレッチ」

- ・体を動かす気持ちよさを実感
- ・基本の走り方、体力づくり、ストレッチなどの話と実践
- ・自宅や職場など、どこでも気軽に短時間でできる、疲れない、痛くならないくい体づくり

講演「今日から始めるメタボ予防」

講師：岡山県健康づくり財団 医師

<開催日時・定員・会場>

開催日	開催時間	定員	内容	会場
7月26日(火)	10:00～15:30	30名	肩こり・腰痛 解消ストレッチ	倉敷市玉島阿賀崎1-10-1 玉島市民交流センター
7月29日(金)	10:00～15:30	30名	マラソン チャレンジ	岡山市北区平田408-1 南部健康づくりセンター
8月9日(火)	10:00～15:30	30名	マラソン チャレンジ	倉敷市玉島阿賀崎1-10-1 玉島市民交流センター
8月19日(金)	9:30～15:00	30名	肩こり・腰痛 解消ストレッチ	津山市大谷600 津山市中央公民館
8月22日(月)	10:00～15:30	30名	肩こり・腰痛 解消ストレッチ	岡山市北区平田408-1 南部健康づくりセンター

<当日タイムスケジュール（予定）>

マラソンチャレンジ（7月29日）

10:00	10:30	12:40	13:20	15:30
受付 問診 血圧測定 体重・腹囲測定 (希望者)	調理実習 ジンジャー クッキング	医師の講演 「今日から始める生活 習慣病予防」	運動「マラソンのための 基本の走り方など」	

<受講料> 食事材料費一人800円

マラソンチャレンジ（8月9日）

10:00	10:30	12:40	14:50	15:30
受付 問診 血圧測定 体重・腹囲測定 (希望者)	調理実習 ジンジャー クッキング	運動 「マラソンのための基 本の走り方など」	医師の講演 「今日から始める生活 習慣病予防」	

<受講料> 食事材料費一人800円

肩こり・腰痛解消ストレッチ（7月26日、8月19日、8月22日）

10:00 10:30 12:40 14:50 15:30

受付 問診 血圧測定 体重・腹囲測定 (希望者)	調理実習 ジンジャー クッキング	運動 肩こり・腰痛体操	医師の講演 「今日から始める生活習慣病予防」
-----------------------------------	------------------------	----------------	---------------------------

<受講料> 食事材料費800円

ストレスすっきり教室

「姿勢を整えて心すっきり～ポスチュアウォーキング～」

- ・姿勢が整えば自信のもとになるホルモンが上昇し、ストレスホルモンが低下します
- ・体の姿勢を正しく保つことで、こころと体の健康を促すことにつながります。

講師 ポスチュアウォーキングスタイリスト 松尾 明美 氏

「書いて笑って心すっきり～笑い文字・笑いヨガ～」

- ・感謝や喜びの瞬間を文字にした「笑い文字」を書く体験と、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を実践して、心身ともにリフレッシュ

講師 笑い文字普及協会 上級ナビゲーター 宮地 勇 氏

<開催日時・定員・会場>

開催日	開催時間	定員	内容	会場
8月 2日(火)	13:00～15:30	30～35名	ポスチュア ウォーキング	岡山市北区平田408-1 南部健康づくりセンター
8月 5日(金)	13:00～15:30	30～35名	笑い文字・ 笑いヨガ	岡山市北区平田408-1 南部健康づくりセンター
8月 8日(月)	13:00～15:30	30～35名	ポスチュア ウォーキング	倉敷市玉島阿賀崎1-10-1 玉島市民交流センター
8月10日(水)	13:00～15:30	30～35名	笑い文字・ 笑いヨガ	津山市大谷600 津山市中央公民館

ポスチュアウォーキング（8月2日、8月8日）

笑い文字・笑いヨガ（8月5日、8月10日）

13:00 13:30 15:30

受付	講演と演習 「ポスチュアウォーキング」 「笑い文字・笑いヨガ」
----	---------------------------------------

<受講料> 笑い文字・笑いヨガ受講の場合、笑い文字筆セット500円

更年期の心と体すっきり教室

検査と自己チェック

女性ホルモン（血液検査）、骨密度測定

助産師の講演と実践「おっばい体操と骨盤ゆるめヨガ」

講演会「更年期と上手く付き合っていくために」

講師：婦人科医師

<開催日時・定員・会場>

開催日	開催時間	定員	会場
8月 1日(月)	12:30～16:00	40名	岡山市北区平田408-1 南部健康づくりセンター
8月17日(水)	12:30～16:00	40名	岡山市北区平田408-1 南部健康づくりセンター

<当日タイムスケジュール>

12:30	14:00	15:10	16:00
受付 血液検査 骨密度測定	講演・実践 助産師による「おっばい体操・骨盤ゆるめヨガ」	医師の講演 「更年期と上手く付き合っていくために」	

* 検査希望者は自己負担500円

4 申込方法

申込方法：次のいずれかの方法

F A X：086-246-6259 別紙「健康づくりセミナー申込書」を利用

郵 送：〒700-0952 岡山市北区平田408-1

岡山県健康づくり財団保健部 あて

インターネット：検索「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

5 申込期限 平成28年8月5日(金) 必着

「健康づくりセミナー 追加教室申込書」

公立学校共済組合岡山支部 殿

お申込み先は下記「岡山県健康づくり財団宛」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
	() -			男 ・ 女

セミナー名	概要	実施日	時間	会場	事業主体
食事・運動教室 「肩こり・腰痛解消ストレッチ&ジンジャークッキング」 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 動きやすい服装でお越しください。調理実習費800円、運動靴(室外用)、タオル、飲み物、エプロン、筆記用具をお持ちください。 </div>	運動「肩こり・腰痛解消ストレッチ」 調理実習「ジンジャークッキング」 医師の講演「今日から始めるメタボ予防」	8月19日 (金)	9:30(受付) ~ 15:00	津山市中央公民館	共済
食事・運動教室のみ配偶者同伴の参加が可能です。 希望される方は、右記に参加される配偶者の方のお名前前の記入をお願いします。	配偶者の方の氏名とふりがな				
	氏名		ふりがな		

申込期限...平成28年8月5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 - 246 - 6259 (当申込書のみFAXしてください。)
 郵 送 〒700-0952 岡山市北区平田408-1 岡山県健康づくり財団保健部セミナー係
 電 話 086 - 246 - 6252

お問合せ 岡山県健康づくり財団保健部 086 - 246 - 6252 (担当 松本・岡村)

津山会場での
追加開催の
お知らせです！

肩こり・腰痛解消ストレッチ！ & ジンジャークッキングで脂肪燃焼

一人でも楽しい！家族と一緒にならもっと楽しい！
家族で生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

配偶者同伴
も可能です

今年度から組合員と一緒に
配偶者も申し込めるようになりました！

運動



自宅や職場など、
どこでも気軽に
短時間でできる！



肩こり・腰痛だけ
でなく...
生活習慣病予防
にも効果的！



疲れにくい、
痛くなりやすい
体づくり

調理

・「食べるクスリ」とも言われ、漢方薬の約7割に使用されている生姜を活用
・簡単ヘルシー調理で、新陳代謝アップ！生活習慣病予防！

<メニュー>

甘酢生姜のサラダ寿司
蒸し鶏のパリパリ焼き
(生姜万能ダレドレッシング添え)
汁物
生姜黒糖かん
生姜ジャム



医師の講演『今日から始めるメタボ予防』

・知っておきたい生活習慣病の話
(高血圧・糖尿病・脂質異常症)

公立学校共済組合岡山支部事業 健康づくりセミナーお申込み方法

FAX 086 246 6259 「健康づくりセミナー申込書」をご利用ください

郵送 〒700-0952 岡山市北区平田408-1 岡山県健康づくり財団保健部 セミナー係 岡村・松本

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

お問合せ 岡山県健康づくり財団保健部 086-246-6252 岡村・松本