

所 属 所 長 殿

公立学校共済組合岡山支部長

( 公 印 省 略 )

## 平成 3 0 年度健康づくりセミナーの追加募集について

平成 3 0 年 5 月 3 1 日付、岡公教第 1 8 1 号で開催をお知らせしましたセミナーについて、下記日程の追加募集をしますのでお知らせします。職員の健康づくりのため、貴所属組合員に周知いただくとともに、参加についてご配慮いただきますようお願いいたします。

## 記

## 1 追加募集のセミナー

セミナー名	開催日	会場
食事・運動 セミナー	8 月 30 日 (木)	岡山市北区大内田 675 コンベックス岡山
	7 月 30 日 (月)	倉敷市水島東千鳥町 1 - 50 水島愛あいサロン
	8 月 24 日 (金)	
	8 月 1 日 (水)	津山市井口 21 - 1 津山コミュニティセンター・あいあい
ストレス セミナー	8 月 27 日 (月)	岡山市北区大内田 675 コンベックス岡山 中会議室 7
	8 月 6 日 (月)	倉敷市水島東千鳥町 1 - 50 水島愛あいサロン
	8 月 9 日 (木)	津山市井口 21 - 1 津山コミュニティセンター・あいあい

2 対 象 者 公立学校共済組合岡山支部組合員

3 実 施 内 容 別添の募集チラシを参照ください

4 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 : 086-522-7660 別紙「セミナー申込書」を御利用ください。
- ・ 郵 送 : 〒713-8102 倉敷市玉島 745 平成 30 年度健康づくりセミナー係 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 3 0 年 7 月 2 0 日 ( 金 ) 必着

( 3 ) そ の 他 : 参加するにあたり、職務専念義務が免除となります。参加の可否については、随時事業委託先であるスポーツクラブルネサンスより参加決定通知書を送付します。決定は先着順とし、定員に達し次第受付終了となりますのでご了承ください。

# 「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
	( )			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
<b>食事と運動セミナー</b> ダイエット！メタボ対策に！ 手軽で簡単！日常生活でも実践できる『食事と運動』  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。お弁当代一人1,000円、運動靴(室内用)、タオル、飲み物をお持ちください。	<b>食育セミナー</b> 糖質10g弁当で昼食 栄養素やカロリーなどの紹介をしながら楽しく休憩  <b>ボールエクササイズ</b> ミニボールで筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージ等を行います。使用後のミニボールは持ち帰り可！  <b>心のリラクゼーションセミナー</b> 自律訓練法を用いて心を整えた後、呼吸法や筋弛緩法を実践しながらカラダを緩めていきます。		7月25日 (水)	コンベックス岡山 中会議室7	10:00 (受付) ～ 15:15	募集終了	募集終了
			8月30日 (木)				
			7月30日 (月)	水島愛あいサロン			
			8月24日 (金)				
			8月1日 (水)			津山コミュニティセンター・あいあい	

<b>食事と運動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。</b> 希望する方は、参加する配偶者・お子様のお名前、年齢、弁当や託児の有無を記入してください。	氏名(ふりがな)		年齢	か×を記入	
				弁当	託児

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
<b>ストレスセミナー</b> ストレス改善！ストレス対策！ ココロとカラダのリラックスセミナー  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。	<b>メンタルタフネスセミナー</b> ストレスと向き合っていく心と体を、講話やレクリエーションを通して楽しく身につけていきます。  <b>ヨガでリラックス</b> 心地よいアロマと音楽の中で、ココロとカラダをリラックスしていきます。ヨガのポーズに合わせて呼吸法も実践しますので、実施後に爽快感を味わえます。		8月10日 (金)	コンベックス岡山 中会議室7	13:30 (受付) ～ 16:30	募集終了	募集終了
			8月27日 (月)				
			8月6日 (月)	水島愛あいサロン			
			8月9日 (木)	津山コミュニティセンター・あいあい			

## 申込期限...平成30年7月20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 平成30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月下旬に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 村瀬・長谷川)

ダイエット! メタボ対策に!

手軽で簡単! 日常生活でも実践できる『食事と運動』

配偶者、お子様  
同伴で参加  
できます。

<公立学校共済組合岡山支部>

時間	タイトル	実施内容
10:00~10:30 (30分)	受付	参加受付
10:30~10:45 (15分)	脳トレで楽しく スタート!	開講挨拶 オリエンテーション 脳を刺激し、集中力UPと気分のリフレッシュ
プログラム① 10:45~11:45 (60分)	食育セミナー	★講話「食育セミナー」 すぐに実践できる体験型の食生活改善プログラム。 グループワークで正しい食生活の必要性を理解し、 自分事として取組むためのやる気を引き出し健康に 対するマネジメント力を高めます。 
11:45~13:00 (75分)	休憩	★本日のお弁当 糖質10g弁当「NOSH」のご紹介 最初の10分程度で、「NOSH」の簡単な商品紹介をさせていただきます
プログラム② 13:00~14:00 (60分)	ボールエクササイズ	★実技「ボールエクササイズ」 ミニボールで筋力トレーニング、ストレッチ、セルフ マッサージ等を行います。 使用後のミニボールはお土産としてプレゼントいた します。ご自宅でもトレーニング可能です。 
14:00~14:15 (15分)	小休憩	
プログラム③ 14:15~15:15 (60分)	心の リラクゼーション セミナー	★実技 「心のリラクゼーションセミナー」 自律訓練法を用いて、心を整えたあと、 呼吸法や筋弛緩法を実践しながら カラダを緩めていきます。 

持参品 動きやすい服装・靴・タオル・飲み物 ※各会場に更衣室はございません。 昼食お弁当代:1,000円(税込)

開催スケジュール

日程	会場
岡山市 7月25日(水) 8月30日(木)	コンベックス岡山 中会議室7 岡山市北区大内田675
倉敷市 7月30日(月) 8月24日(金)	水島愛あいサロン 倉敷市水島東千鳥町1-50
津山市 8月 1日(水)	津山コミュニティセンター・あいあい 津山市井口21-1

※すべて駐車場無料

公立学校共済組合岡山支部事業「健康づくりセミナー」お申し込み方法

ストレス改善! ストレス対策!

# ココロとカラダのリラックス セミナー

<公立学校共済組合岡山支部>

時間	タイトル	実施内容
13:30~14:00 (30分)	受付	参加受付
14:00~14:15 (15分)	脳トレで楽しく スタート!	開講挨拶 オリエンテーション 脳を刺激し、集中力UPと気分のリフレッシュ
プログラム① 14:15~15:15 (60分)	メンタル タフネス セミナー	★講話 「メンタルタフネスセミナー」 折れない心と体をつくる!ストレスと向き合う 力・ストレスに負けない心と体を、講話やレク リエーションを通じて身に付けていきます。
15:15~15:30 (15分)	小休憩	
プログラム② 15:30~16:30 (60分)	ヨガで リラックス	★実技 「ヨガでリラックス」 心地よいアロマと音楽のなかで、ココロとカラダを リラックスしていきます。ヨガのポーズに合わせて 呼吸法も実践しますので、実施後に爽快感を味わ えます。



**持参品** 動きやすい服装・靴・タオル・飲み物 ※各会場に更衣室はございません。

## 開催スケジュール

日程

会場

岡山市 8月10日(金) 8月27日(月) **コンベックス岡山 中会議室7** 岡山市北区大内田675

倉敷市 8月 6日(月) **水島愛あいサロン** 倉敷市水島東千鳥町1-50

津山市 8月 9日(木) **津山コミュニティセンター・あいあい** 津山市井口21-1

※すべて駐車場無料

### 公立学校共済組合岡山支部事業「健康づくりセミナー」お申し込み方法

- FAX:086-522-7660「健康づくりセミナー申込書」をご利用ください ●郵送:〒713-8102 岡山県倉敷市玉島745 平成30年度健康づくりセミナー係 村瀬・長谷川
- 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 ●お問い合わせ:スポーツクラブネサンス玉島 TEL 086-522-7666 村瀬・長谷川