平成２９年度「ヘルスアップセミナー　ダイエットクラブ」　実施要綱

１　目　的

運動・栄養の各分野からエビデンスに基づいた理論及び定期的な運動機会を提供することにより、参加者自身が自分に適した健康管理法を発見し、計画的に実践できるようになることを目的とする。

２　主　催　　公立学校共済組合香川支部

３　対象者　　組合員　※原則、全３回に参加できる方（全３回に参加できない場合、要相談）

４　定　員　　３０名

５　講　師　　株式会社　ルネサンス

６　実施日･時間･会場

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | 1回目 | 2回目 | 3回目 |
| 実施日 | 平成29年7月27日（木） | 平成29年8月9日（水） | 平成29年8月22日（火） |
| 時間 | 10：00～14：30 | 9：45～14：00 | 9：30～12：00 |
| 会場 | ホテルマリンパレスさぬき  高松市福岡町2-3-4  電話087-851-6677 | 築地コミュニティセンター  高松市築地町14-1  電話087-862-1166 | ホテルマリンパレスさぬき  高松市福岡町2-3-4  電話087-851-6677 |
| 内容 | 10:00～　受付/測定 | 9:45～　受付/測定 | 9:30～　受付/測定/面談 |
| 10:30～　開校式 | 10:15～　運動 | 10:45～　運動 |
| 10:45～　ダイエットセミナー | 11:00～　昼食づくり | 11:30～　閉校式 |
| 12:30～　昼食　弁当提供 | 12:00～　昼食 |  |
| 13:30～　運動 | 13:00～　運動 |  |
| 持参物 | ・運動ができる服装  ・運動ができるシューズ  ・タオル（汗拭き用）  ・飲料水  ・着替え | ・運動ができる服装  ・運動ができる室内用シューズ  ・エクササイズマット  （厚手のバスタオルでも可）  ・タオル（汗拭き用）  ・飲料水  ・着替え | ・運動ができる服装  ・運動ができるシューズ  ・タオル（汗拭き用）  ・飲料水  ・着替え |
| 備考 | 昼食は、共済組合で準備します  更衣室を準備しております | 昼食は、参加者でつくります  更衣室を準備しております | 更衣室を準備しております |

　※時間・内容は変更になる場合があります。

７　活動量計の配布

参加者には、活動量計を配布します。※色は指定できません。

|  |  |
| --- | --- |
| 活動量計 | 手首装着タイプ |
| 41Z9luDdidL__SY355_ |
| 機　　能 | 歩数、脈拍、睡眠時間、消費カロリー |

平成２９年度「ヘルスアップセミナー　女性コース」実施要綱

１　目　的

女性組合員を対象に女性特有の疾病予防に関する講演や実技講座を行い、心身の健康増進に図る。

２　主　催　　公立学校共済組合香川支部

３　対象者　　女性組合員

４　定　員　　１２０名

５　実施日･時間･会場

平成２９年８月２日（水） １０:００～１５:３０

サンメッセ香川「ホール（大会議室）」・「小展示場」高松市林町2217-1　電話087-869-3333

６　日　程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時　間 | 内　　　　容 | 講　師 | 会　場 |
| ９：３０ | 受　　付 |  | ２Ｆ  ホール  （大会議室） |
| １０：００ | あいさつ |  |
| １０：１０ | 【講演】  「（仮）女性の健康マネジメントのすすめ」 | あさひクリニック  西口　園惠　　氏 |
| １１：４０ | 昼　食　・　休　憩 |  |  |
| １３：００ | 【運動】カラダがよろこぶ骨格調整  ご自分の身体のクセに気づき、かんたんな動きを通して骨格を本来あるべき場所へ戻します。身体を動かすことの良さや楽しさ、爽快感を得ることで、運動に取り組むことの大切さについて学ぶことのできる運動プログラムです。 | 株式会社ルネサンス | １Ｆ  小展示場 |
| １４：００ | 休憩 |  |  |
| １４：１５ | 【運動】フラダンス  ハワイで生まれた民族舞踊で、文字のかわりに出来事を未来に残していく手文字として伝えられたフラダンス。  ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かすことは、健康だけでなく美容にも効果があると言われています。  ハワイの青い海と空を思い浮かべながら、楽しみましょう！ | 株式会社ルネサンス | １Ｆ  小展示場 |
| １５：１５ | アンケート記入 |  |
| １５：３０ | 閉　　会 |  |

　　※時間・内容は変更になる場合があります。

７　その他

(1)　運動は、動きやすい服装で参加してください。※更衣室を準備しています。

(2)　昼食は、各自でお願いします。

平成２９年度「ヘルスアップセミナー　一般コース高松会場」実施要綱

１　目　的

組合員を対象に講話やエクササイズ、ストレッチ等を行い、心身の健康増進を図る。

２　主　催　　公立学校共済組合香川支部

３　対象者　　組合員

４　定　員　　１２０名

５　講　師　　株式会社　ルネサンス

６　実施日･時間･会場

平成２９年８月１０日（木） １１:００～１５:１５

サンメッセ香川「小展示場」 高松市林町2217-1　電話087-869-3333

７　日　程

|  |  |
| --- | --- |
| 時　間 | 内　　　容 |
| １０：３０ | 受　　付 |
| １１：００ | あいさつ |
| １１：１０ | 【体験】からだマネジメントセミナー  すぐに実践できる体験型の生活習慣改善プログラムです。食事・運動・睡眠の３つのテーマからわかりやすくご案内いたします。また、楽しいグループワークの実践で、健康づくりの必要性を理解しましょう。  セミナー当日から自分のこととして取り組むための健康に対するセルフマネジメントを始めましょう。 |
| １２：００ | 昼　食　・　休　憩 |
| １３：１５ | 【運動】ＺＵＭＢＡ（ズンバ）  ラテンの音楽を取り入れたダンスエクササイズです。早いテンポのメレンゲ、スローなサルサ、そしてレゲエでアップ！形は気にせず音楽に合わせて自由に体を動かせばＯＫ！楽しんでいくうちにどんどんカロリー消費できます。 |
| １４：００ | 休　　憩 |
| １４：１０ | 【運動】ヨガ  アロマの漂う心地よい空間で、身体をほぐしながら緊張を和らげます。ココロとカラダの両面から整えましょう！ |
| １５：００ | アンケート記入 |
| １５：１５ | 閉　　会 |

※時間・内容は変更になる場合があります。

８　その他

(1)　運動は、動きやすい服装で参加してください。※更衣室はありません。

(2)　運動は、スニーカーなどの運動靴で行います。

(3)　エクササイズマット等をご持参ください。（厚手のバスタオルでも可。）

(4)　昼食は、各自で準備してください。

平成２９年度「ヘルスアップセミナー　一般コース丸亀会場」実施要綱

１　目　的

組合員を対象に講話やエクササイズ、ストレッチ等を行い、心身の健康増進を図る。

２　主　催　　公立学校共済組合香川支部

３　対象者　　組合員

４　定　員　　１２０名

５　講　師　　株式会社　カイテック

６　実施日･時間･会場

平成２９年８月１６日（水） １０:００～１５:４５

綾歌総合文化会館アイレックス「小ホール・大ホール」　丸亀市綾歌町栗熊西1680

電話0877-86-6800

７　日　程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時　間 | 内　　　容 | 会　場 |
| ９：３０ | 受　　付 | 小ホール |
| １０：００ | あいさつ |
| １０：１０ | 【講座】「目指そう！“心”と“カラダ”の快適生活!!」  ①今日から始めるために！健康情報満載  　肥満と健康最新情報　　　血液若返り食生活  ②体重コントロールのポイント  　５％減塩プログラムの立て方　～楽々３ヶ月シェイプアップ法～  ③教職員の職業病？  　肩こり、腰痛予防・改善のために  ④快汗！運動を始めよう  　脂肪燃焼効果絶大！運動メニューとは  ⑤“心の元気力”を高めるポイント  　ストレスと眠りの関係  ⑥まとめ・・・「“心”と“カラダ”の快適生活」を目指して |
| １２：００ | 昼　食　・　休　憩 |  |
| １３：１５ | 【運動】格闘技エクササイズ  ストレス解消！シェイプアップには最適なプログラムです。  本格的な動きを体験して、肥満解消！男女を問わず楽しめます！  ①リズムに合せてキックボクシングの動きを体験  ②ストレス解消、脂肪燃焼、基礎体力アップ | 大ホール |
| １４：１５ | 休　　憩 |  |
| １４：３０ | 【運動】こころとからだが元気になれるヨガストレッチ  初心者でも簡単に行える呼吸法やポージングを基本にトレーニングやストレッチの要素を含んだエクササイズで全身の血液のめぐりを促します。プログラムが終了したころにはスッキリとした気分になるカリキュラムです。  ①カラダを落ち着ける呼吸法　　②カラダとココロが温まるストレッチ  ③自宅でできるポージングの体験　④リラックスタイム | 大ホール |
| １５：３０ | アンケート記入 |
| １５：４５ | 閉　　会 |

※時間・内容は変更になる場合があります。

８　その他

(1)　運動は、動きやすい服装で参加してください。※更衣室を準備しております。

(2)　運動は、スニーカーなどの運動靴で行います。

(3)　エクササイズマット等をご持参ください。（厚手のバスタオルでも可。）

(4)　昼食は、各自でお願いします。

平成２９年度「ヘルスアップセミナー　男性コース」実施要綱

１　目　的

男性組合員を対象に食育に関する講話やエクササイズを行い、心身の健康増進を図る。

２　主　催　　公立学校共済組合香川支部

３　対象者　　男性組合員

４　定　員　　３０名

５　講　師　　株式会社　ルネサンス

６　実施日･時間･会場

平成２９年８月１日（火） １１:００～１５:１５

ホテルマリンパレスさぬき「瀬戸」　高松市福岡町２－３－４　電話087-851-6677

７　日　程

|  |  |
| --- | --- |
| 時　間 | 内　　　　　容 |
| １０：３０ | 受　　付 |
| １１：００ | あいさつ |
| １１：１０ | 【講話】　　「食育セミナー」 |
| １２：００ | 昼食・休憩　　※お弁当を提供します。 |
| １３：２０ | 【運動】　格闘技エクササイズ  音楽を使用し、格闘技の動きを行うプログラムです。全身運動で脂肪燃焼を促す有酸素運動パートと、下半身を引き締めるファイトパートを交互に行うことで、短時間で効率的にシェイプアップを狙います。 |
| １４：００ | 休　　憩 |
| １４：１０ | 【運動】　体幹バランストレーニング  日常生活での正しい動作や姿勢維持から身体のパフォーマンスを引き出すプログラムです。 |
| １５：００ | アンケート記入 |
| １５：１５ | 閉　　会 |

　　※時間・内容は変更になる場合があります。

８　その他

(1)　実技は、動きやすい服装で参加してください。※更衣室を準備しております。

(2)　エクササイズマット等をご持参ください。（厚手のバスタオルでも可。）