

平成30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

実技やグループワークを通じて、運動・栄養から健康づくりの必要性を理解し、セミナー参加後も継続して、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 2回とも参加できる組合員でスマートフォン又はタブレットをお持ちの方

※iPhone iOS 7.0以降 /Android 4.3以降

※Web アプリ Internet Explorer 9以上、Edge、FireFOX、Google Chrome

※Bluetooth 通信機能搭載

H30年1月末まで、TOKU 歩サポートを利用させていただきます。

TOKU 歩サポートは、目標体重・目標歩数を設定し、計画を継続して実施できるシステムです。(3月発行の福利かがわNo.175 参照)

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
実施日	平成30年7月26日(木)	平成30年8月7日(火)
時間	13:00～16:30	10:30～13:00
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	たくまシーマックス 三豊市詫間町詫間 1338-165 電話 0875-83-8311
内容	13:00～ 受付/体重測定	10:30～ 受付/体重測定
	13:40～ 開校式	11:05～ 運動「エアロビクス」
	13:45～ 講話「ダイエットセミナー」	12:00～ 体験「スポーツジム体験」
	15:15～ 休憩	12:50～ 閉校式
	15:25～ 運動「サーキット」	

※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(PULSENSE PS-100)を貸与します。

8 その他

- (1) 動きやすい服装で参加してください。2日目(8/7)は運動ができる室内用シューズが必要です。
- (2) 飲料水や着替え、タオルはご持参ください。
- (3) ヨガマット又は大きめのバスタオルをご持参ください。
- (4) 更衣室
 - ・1回目(7/26)は、会場の都合上により用意できませんので、ご了承ください。
 - ・2日目(8/7)は、更衣室及び浴室が利用できます。
- (5) 駐車場
 - ・1回目(7/26)のマリンパレスは、係りの誘導に従い駐車をお願いします。
 - ・2回目(8/7)のたくまシーマックスは、十分にあります。

平成30年度「スポーツジム体験コース」実施要綱

1 目的

実際に、スポーツジムで使用されているマシンの利用や、スタジオでのレッスンを体験することで、正しい運動の方法や、自分に合った運動について知る機会を提供することにより、運動習慣の確立につながるよう支援する。

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 各コース40名

5 講師 株式会社ルネサンス

6 実施日・時間・会場

平成30年8月7日(火) 13:00～15:00 (受付:12:30～)

たぐまシーマックス 三豊市詫間町詫間 1338-165 電話 0875-83-8311

7 日程

コース番号	コース内容
①	13:00～13:45 【運動】スタジオレッスン:ZUNBA(ズンバ) 14:10～14:50 【体験】ジム利用 1)有酸素運動(ランニング、ウォーキング、バイクなど) 2)筋力トレーニング *器具の使用方法等については、指導員がご案内します
②	13:00～13:40 【体験】ジム利用 1)有酸素運動(ランニング、ウォーキング、バイクなど) 2)筋力トレーニング *器具の使用方法等については、指導員がご案内します 14:10～15:00 【運動】スタジオレッスン:ヨガ

※時間・内容は変更になる場合があります。

8 その他

- (1) 動きやすい服装で参加してください。運動ができる室内用シューズが必要です。
- (2) 飲料水やタオルはご持参ください。
- (3) ヨガマット又は大きめのバスタオルをご持参ください。
- (4) 更衣室、浴室が利用できます。
- (5) 駐車場は、十分にあります。

平成30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、心身の健康増進を図る。

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 80名

5 実施日・時間・会場

平成30年8月8日(水) 13:55～16:40

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

6 日程

時間	内容	講師	会場
13:30	受付		小ホール
13:55	あいさつ		
14:00	【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 園恵先生	
15:30	休憩		
15:40	【運動】 バレトン NY発の新感覚エクササイズ。ダイエットに敏感なニュー Yorker の間で大ブレイク！バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディエクササイズです。メリハリがあるのにシンプルな動き。足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。	株式会社 ルネサンス	大ホール
16:30	アンケート記入		
16:40	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。
- (2) 飲料水やタオルはご持参ください。
- (3) ヨガマット又は大きめのバスタオルをご持参ください。
- (4) 更衣室を用意しています。
- (5) 駐車場は、十分にあります。

平成30年度「ヘルスアップセミナー 心のセルフケアコース」実施要綱

1 目的

組合員を対象にメンタルヘルスに関する基本的な正しい知識を学び、心の健康度の向上を図る。

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 80名

5 講師 株式会社 ルネサンス

6 実施日・時間・会場

平成30年8月9日(木) 13:30～16:40

綾歌総合文化会館アイレックス 小ホール

丸亀市綾歌町栗熊西 1680 電話 0877-86-6800

7 日程

時間	内容
13:00	受付
13:30	あいさつ
13:40	【体験】メンタルタフネスセミナー 心と体の両面に働きかけ「折れない職員」を育成するプログラムです。 一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。 心を調える：ストレスを成長の糧にできる心づくり 認知修正スキル 体を調える：ストレスに負けない体づくり 食事スキル、休養スキル、呼吸スキル、運動スキル 出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や、パフォーマンス向上 におすすめです。 ※グループになっての体験になります。
15:30	休憩
15:40	【体験】脳と体のリフレッシュエクササイズ シナプソロジーを活用し脳を活性化します。肩こり・腰痛の予防、目の疲れ を軽減する眼精疲労の予防を体験できます。
16:30	アンケート記入
16:40	閉会

※時間・内容は変更になる場合があります。

8 その他

(1) 駐車場は、十分にあります。

平成30年度「ヘルスアップセミナー 一般コース」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 100名
- 5 講師 RIZAP株式会社
- 6 実施日・時間・会場

平成30年8月6日(月) 10:30~15:30

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
10:00	受付
10:30	あいさつ
10:40	【講義】 <ul style="list-style-type: none">・肥満がもたらす生活習慣病のリスク・脂肪燃焼効果を追及した RIZAP メソッド・RIZAP トレーナーのマル秘テクニック・適切な食事や運動の習慣化の秘訣・低糖質+高タンパク食事法
12:10	昼食・休憩
13:20	【レクチャー・運動】 <ul style="list-style-type: none">・脂肪燃焼効果の高い RIZAP 式トレーニング・自宅でできるトレーニング法・デスクワークの合間にできるトレーニング・腰痛や肩こりを解消するエクササイズ
15:00	質疑応答
15:20	アンケート記入・閉会

※時間・内容は変更になる場合があります。

8 その他

- (1) 動きやすい服装での参加をお願いします。
- (2) 更衣室は、会場の都合により用意できませんので、ご了承ください。
- (3) 駐車場は、十分にあります。

平成30年度「年金と退職準備セミナー」実施要綱

1 目的

組合員を対象に複雑化する年金制度を周知するセミナーを開催し、退職後の経済生活における年金等の重要性と受給できる年金額等の情報提供を行い、組合員が自ら退職後のくらしを豊かなものとするよう支援する。

2 主催 公立学校共済組合香川支部

3 対象者 原則、50歳以上の組合員

4 定員 各120名

5 講師 野村証券株式会社

6 実施日・時間・会場

・平成30年8月2日（木）10：00～15：45

オークラホテル丸亀「鳳凰（東中の間）」 丸亀市富士見町3-3-50 電話 0877-23-2222

・平成30年8月20日（月）10：00～15：45

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

7 日程

時間	内容	講師
9：30	受付	
10：00	あいさつ	
10：10	（仮）知っておきたい退職後のライフプラン 進行状況により、適宜、昼食休憩、休憩をとります。	野村証券株式会社
14：30	アンケート記入	
14：40	閉会	
14：45	閉会后 年金及び医療保険制度に関する個人相談	野村証券株式会社
16：00	終了予定	

※時間・内容は変更になる場合があります。

8 その他

- (1) 閉会后、個人相談を予定しています。希望者は、申込書の個人相談欄に記入してください。
- (2) 昼食は、参加者各自でお願いします。
- (3) 駐車場は、両会場とも十分にあります。

平成30年度「ライフプランセミナー」実施要綱

1 目的

組合員を対象に、生涯生活設計（ライフプラン）に必要な生きがい、健康管理、財産形成等の知識や情報の提供を行うセミナーを開催し、組合員が自ら生涯生活設計を確立し、実現していくことを支援する。

- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 30～40代の組合員及びその家族
- 4 定員 60名
- 5 講師 野村證券株式会社
- 6 実施日・時間・会場

平成30年8月16日（木）13：30～16：30

ホテルマリパレスさぬき「瀬戸」

高松市福岡町2-3-4 電話 087-851-6677

7 日程

時間	内容
13：00	受付
13：30	あいさつ
13：40	(仮) ライフプランと資産管理 進行状況により、適宜、休憩をとります。
16：20	アンケート記入
16：30	閉会

※時間・内容が変更になる場合があります。

8 その他

- (1) 駐車場は、係りの誘導により駐車をお願いします。