令和元年度「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　　株式会社　ルネサンス

６　実施日時･会場

令和元年８月５日（月） １４:００～１６:１０

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 |
| １３：３０ | 受　　付 |
| １４：００ | あいさつ |
| １４：１０ | 【運動】ソフトエアロビクス  有酸素運動を行うことで、脂肪を効率よく燃焼することができるので、シェイプアップしたい方におススメです。音楽に合わせた全身運動で、気持ちよく汗を流すことでストレス発散にも効果的です。 |
| １５：００ | 休　　憩 |
| １５：１０ | 【運動】リフレッシュヨガ  　呼吸に合わせたリズミカルなヨガの流れと、ヨガのポーズを楽しめるレッスンです。 |
| １６：００ | アンケート記入 |
| １６：１０ | 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）ヨガで使用するマットもしくは大きめのバスタオルをご持参ください。

　（４）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。

　（５）駐車場は、十分にあります。

令和元年度「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　実施日時･会場

令和元年８月６日（火）

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

６　日　程　　★コースによって時間が異なりますので注意してください。

|  |  |
| --- | --- |
| コース  番号 | コース内容 |
| ①  体力測定＋マシン | ９：３０～１２：３０（受付開始 ９：３０　受付終了 １１：００）  ※体力測定は受付順に行います。  体力測定　７項目：握力・全身反応時間・閉眼片足立ち・垂直跳び・肺活量  座位体前屈・上体起こし  マシン利用　測定結果表をもとに、マシンを使ったトレーニングを行います。  ●マシン利用時間は、個人の体力に応じて：目安６０分 |
| ②  マシン＋ヨガ | １２：３０～　受　付  １３：００～１３：５０　マシン利用  １４：００～１４：５０　スタジオレッスン：ビヨンド　ボディメイクヨガ  　　　　　　　　　　　　体をほぐす動作やセラバンドを使った、ヨガを組み合わせた初心者向けプログラム  １５：００～　アンケート記入 |
| ③  マシン＋ピラティス | １３：３０～　受　付  １４：００～１４：５０　マシン利用  １５：００～１５：５０　スタジオレッスン：ポールピラティス  　　　　　　　　　　　　ポールを使った機能改善や体幹トレーニング  １６：００～　アンケート記入 |

※時間・内容は変更になる場合があります。

マシン利用は、下記を行います。＊器具の使用方法等については、指導員がご案内します

○ 有酸素運動（ランニング、ウォーキング、バイクなど）

　○ 筋力トレーニング

７　その他

（１）申込みの際には、参加したいコースを選択してください。（②と③は同時に申込みできません。）

（２）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。

（３）飲料水や着替え、タオルはご持参ください。

（４）更衣室、浴室が利用できます。

(浴室に備え付けのタオルはありませんので、利用される場合はご自身で準備してください。)

令和元年度「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、女性に多く見られる疾病の予防に関する講演や、ストレッチ等の運動を行い、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　講　師　　（一社）エヒメ健診協会

６　実施日時・会場

令和元年８月７日（水） １４:００～１６:２０

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 |
| １３：３０ | 受　　付　（希望者は血管年齢測定） | 小ホール |
| １４：００ | あいさつ |
| １４：１０ | 【講演】今日から始める!!「腸活」life  良い状態の「腸内環境」を保つことは、多くの女性が抱える悩みを軽減する大きな助けるなることが徐々に明らかになってきました。腸活で腸を整えましょう。 |
| １５：００ | 休　　憩　（希望者は血管年齢測定） |  |
| １５：２０ | 【運動】ピラティス  　全身の筋肉をバランスよく整えていくエクササイズです。 | 大ホール |
| １６：１０ | アンケート記入 |
| １６：２０ | 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。

　（２）飲料水やタオルはご持参ください。

　（３）ピラティスで使用するマットもしく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。

令和元年度「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係の深い睡眠について、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　　６０名

５　講　師　　株式会社　ルネサンス

６　実施日時･会場

令和元年８月９日（金） １４：００～１６：２０

　　　　　　　ホテルマリンパレスさぬき　「瀬戸の間」

高松市福岡町2-3-4　087-851-6677

７　日　程

|  |  |
| --- | --- |
| 時　間 | 内　　　容 |
| １３：３０ | 受　　付 |
| １４：００ | あいさつ |
| １４：１０ | 【体験】スリープタフネスセミナー  睡眠についての正しい知識とスキルを習得  ・睡眠の必要性を理解する  ・自分の睡眠課題をチェックする  ・８つのソリューションで良質な睡眠を手に入れる  ・「睡眠行動計画」の作成 |
| １６：１０ | アンケート記入 |
| １６：２０ | 閉　　会 |

※時間・内容は変更になる場合があります。

８　その他

　　駐車場は、係りの誘導により駐車をお願いします。

令和元年度「介護講座」実施要綱

１　目　的　　 組合員及びその家族を対象に、介護に関連する制度や技術等について、講義や実技を行い、家庭における家族介護を支援する。

２　主　催　 公立学校共済組合香川支部

３　対象者　 組合員及びその家族

４　定　員　 ３０名

５　講　師　　株式会社　ルネサンス

６　実施日時･会場

令和元年８月８日（木）１０:００～１５：４０

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 |
| ９：３０ | 受　　付 |
| １０：００ | あいさつ |
| １０：１０ | 【講義】本人と家族に合わせた生活づくり  ・その人らしい生活づくりと介護計画、介護技術について  ・家族に合わせた生活づくりのポイント  ・介護保険制度を使った住宅改修と福祉用具の活用  【実技】  起床  ・ベッドからの起き上がり  ・「本人が出来る部分」を増やす工夫  移動  ・ボディメカニクスの活用　　・安全な歩行介助  ・車椅子使用時のポイント |
| １２：００ | 昼食・休憩 |
| １３：００ | 【実技】  更衣  ・着脱の意義、衣服の工夫  ・座位、麻痺がある場合、寝たきりの場合の更衣  排泄  ・気持ちのいい排泄　・排泄介護における自立支援とは  食事  ・口から食べることの大切さ  ・安全に食事をするためのポイント |
| １５：００ | 【まとめ】  ・介護ストレスの軽減　・介護保険制度の利用  　・レスパイトケア（家族の介護負担の軽減）  ・質疑応答・アンケート記入 |
| １５：４０ | 閉　　会 |

　　　　※時間・内容が変更になる場合があります。

８　その他

（１）実技がありますので、動きやすい服装で参加してください。

（２）駐車場は十分にあります。

（３）昼食は、参加者各自でお願いします。

令和元年度「セカンドライフセミナー」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できるよう支援する。

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　　野村證券株式会社　担当者

６　実施日時･会場

・令和元年８月２日（金）　１０：００～１６：００

　　　　　　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

・令和元年８月１９日（月）１０：００～１６：００

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

７　日　程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時　間 | 内　　容 | 講　　師 |
| ９：３０ | 受　　付 |  |
| １０：００ | あいさつ |  |
| １０：１０ | セカンドライフセミナー  ・退職後の医療保険制度及び共済年金制度の内容を含めたライフプランの必要性 | 野村證券株式会社　担当者 |
| １２：００ | 昼食・休憩 |  |
| １３：００ | セカンドライフセミナー  ・退職後の医療保険制度及び共済年金制度の内容を含めたライフプランの必要性 | 野村證券株式会社　担当者 |
| １４：３０ | 休　　憩 |  |
| １４：４５ | 【講演】  　・退職された方の講演を予定しています |  |
| 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）駐車場は十分にあります。

（２）昼食は、参加者各自でお願いします。