

令和2年度「ヘルスアップセミナー スポーツジムコース」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、スタジオならでは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 実施日・会場 令和2年8月11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

5 コース内容

★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	①	②	③
	マシン利用+ヨガ	マシン利用	マシン利用+ピラティス
時間	9:30 ~ 11:50	10:30 ~ 13:00	13:30 ~ 15:50
定員	30名	20名	30名
内容	9:00 ~ 9:45 受付	10:00 ~ 11:30 受付	13:00 ~ 13:45 受付
	9:30 ~ 10:15 マシン利用 1) 筋力トレーニング 2) 有酸素運動	10:30 ~ 13:00 マシン利用 1) 筋力トレーニング 2) 有酸素運動	13:30 ~ 14:15 マシン利用 1) 筋力トレーニング 2) 有酸素運動
	10:30 ~ 11:45 (間 15分休憩あり) スマイルヨガ ヨガが初めてでも、経験があっても、強度を選びながら、心地よく参加できます。		14:30 ~ 15:45 (間 15分休憩あり) ポールピラティス ポールを使って体幹トレーニングを行い、インナーマッスルを鍛えます。ポールを使うことで、正しい姿勢が取りやすくなり、背筋が伸びる心地よさを感じることができます。
終了後 アンケート記入			

※時間・内容は変更になる場合があります。

マシンの使用方法等は、指導員がご案内します。

マシン利用は、コース内の利用時間であれば、好きな時間に利用してください。休憩を取りながら、個人の体力に合わせて、無理をしないようにしてください。

マシンやヨガマット、ポール使用後は、消毒にご協力ください。(消毒物品は施設にあります)

6 その他

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに従って実施します。
- (2) セミナー開催に関する注意事項を必ず確認してください。
- (3) 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。
- (4) 飲料水や着替え、タオルはご持参ください。
- (5) 更衣室、浴室が利用できます。(バスタオルやアメニティはご自身で準備してください。)
- (6) 駐車場は十分あります。

令和2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 50名
- 5 講師 株式会社 ルネサンス
- 6 実施日時・会場

令和2年8月12日(水) 13:30~15:50

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】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
15:40	アンケート記入
15:50	閉会

※時間・内容は変更になる場合があります。

8 その他

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに従って実施します。
- (2) セミナー開催に関する注意事項を必ず確認してください。
- (3) 熱中症予防のため、こまめに水分補給を行ってください。
- (4) 駐車場は十分あります。

令和2年6月17日

セミナー開催に関する注意事項

公立学校共済組合香川支部

今年度のセミナー開催については、業種別の新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドラインに従って実施させていただきます。下記の注意事項をご確認の上、お申込みください。

- 1 セミナー当日は、咳エチケット、マスクの着用、手洗い・手指消毒の励行のご協力のほか、来場前の検温結果の提出をお願いします。
- 2 セミナー当日に、下記に該当する場合は、参加を取りやめてください。
 - ・来場前に検温を行い、37.5度以上の発熱があった場合
 - ・息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳やのどの痛みなどの症状がある場合
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた人との濃厚接触がある場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合
- 3 各セミナーの参加者名簿（氏名・所属所・緊急連絡先記載）を必要に応じて、保健所等の公的機関へ提供する場合があります。
- 4 新型コロナウイルス感染症の状況により、開催が中止となる場合があります。中止の場合は、該当所属所あてに通知するとともに、ホームページに掲載します。

担当

共済グループ

企画・保健福祉担当 宮本・黒田・塩田

TEL 087-832-3794（直通）