



※詳細は、各セミナーの実施要綱をご確認ください。

セミナー・講座		実施日時	会場 定員	備考
ヘルスアップセミナー	オンラインコース	【運動】RIZAPチャンネル 8つのコースから好きなコースを選択（複数選択可）して、各コースのプログラムに沿ってセミナー形式と実技形式の動画を視聴します。一度視聴完了した動画は繰り返し見ることが可能です。 ◆詳細は、添付のリーフレットを確認ください。	8月1日（火）～ 8月31日（木）  150人	・動画はセミナー形式と実技（トレーニング・ストレッチ）形式の2種類です。 ・動画コースの内容を確認してからどのコースを受けるか選べます。 ・動画の視聴にデータ通信が必要となりますので、Wi-Fi環境での利用を推奨します。通信料は受講者負担となります。
	ヘルスラーニングコース	【講義】食生活改善セミナー ～野菜を食べよう～ 「健康のために野菜をもっと食べる必要がある」ということを知っていてもそれを実践することが難しいのはなぜなのかを理解し、実践するためにどうすればいいのか、野菜をもっと食べられる方法を身につけます。  【運動】ヨガ 呼吸を意識しながらポーズを行うことで、インナーマッスルの強化、肩こり・腰痛の改善を目指します。  【運動】ミニボール ミニボールの弾力を活かした動作を行うことにより、四肢や体幹への軽い筋力トレーニング効果を図ります。（ミニボールは貸出します。）	8月1日（火） 10：30～15：30  TRESTA 白山  120人	・講義前後に野菜の摂取量が確認できる「ベジチェック」を行います。 ・無料駐車場があります。  
	心のセルフケアコース	【講座】感情労働と燃え尽き症候群 “教員の仕事は感情労働である”という観点から捉え直し、感情労働が陥りやすい燃え尽き症候群に関する知識と対策について考えます。	8月24日（木） 14：00～16：00  総合文化会館 アイレックス  50人	・同会場で「からだチェックウィーク」 <sup>注</sup> を行っています。 ・無料駐車場があります。
ライフプランセミナー（オンデマンド）	【講義】経済生活設計について ・ライフイベントごとの必要費用と資産形成・保険 ・（住宅）ローン・経済生活設計表の作成 など	7月25日（火）～ 8月21日（月）  50人 （20～30代の組合員）	・動画の視聴にデータ通信が必要となりますので、Wi-Fi環境での利用を推奨します。通信料は受講者負担となります。	
セカンドライフセミナー	【講義】 ・共済年金制度のしくみについて ・退職後の医療保険制度に関する説明 ・個人型拠出年金 など	8月22日（火） 10：00～15：00  サンメッセ香川  100人 （50歳以上の組合員）	・同会場で「からだチェックウィーク」 <sup>注</sup> を行っています。 ・無料駐車場があります。	

（注）からだチェックウィーク  
血管年齢・骨密度・肌年齢・野菜摂取量（ベジチェック）の測定会を実施します。

### セミナーの申込方法が変わりました

今年度から、受講希望者本人がネットから申込み方法に変更になりました。  
右の二次元コードまたは、  
URL:<https://kouritu.dga.jp/kagawa/409/>  
から各自申し込んでください。

※ 決定通知は所属所へ通知します。  
※ ネット環境がない場合は、共済組合(087-832-3794)までご連絡ください。

