

令和5年度「ヘルスアップセミナー オンラインコース」実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、セミナーやトレーニング、ストレッチ等のレッスンを、オンラインで体験し、心身の健康増進を図る。
- 2 対象者 組合員
- 3 定員 150名
- 4 講師 RIZAP 株式会社
- 5 実施期間 令和5年8月1日（火）～8月31日（木）
- 6 実施方法 RIZAP 株式会社が提供する「RIZAP チャンネル」を利用して、8つのコースから好きなコースを選択（複数可）し、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。
※ 受講決定者には、利用登録に必要な二次元コード、URL を掲載したリーフレットを決定通知と一緒に送付します。
- 7 注意事項
 - (1) 動画の視聴には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。
 - (2) 受講が決定しましたら、令和5年7月20日までにご自身で、RIZAP チャンネル利用申込ページにアクセスし、氏名・メールアドレス等必要事項を登録する必要があります。
※令和5年7月20日までにご利用登録ができていない場合や登録したメールアドレスが間違っている場合は、RIZAP のシステムにより自動キャンセルとなり、受講できなくなりますのでご注意ください。
 - (3) 令和5年8月1日に、事前に登録したメールアドレスあてに RIZAP (noreply@rizap.jp) からログイン URL、ID、パスワードが届きますので、ログインしてご利用ください。
※RIZAP からのメールを受信できるように設定をお願いします。

令和5年度「ヘルスアップセミナー ヘルスラーニングコース」実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、食生活改善に関する講演や、簡単なエクササイズ等の運動を行い、心身の健康増進を図る。
- 2 対象者 組合員
- 3 定員 120名
- 4 講師 講義：カゴメ株式会社
運動：株式会社ルネサンス

5 実施日時・会場

令和5年8月1日（火） 10:30～15:30

トレスタ白山「瀬戸」

木田郡三木町下高岡 972-30 電話 087-898-8881

6 日程

時間	内容
10:00	受付
10:25	あいさつ
10:30	【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。
11:30	昼食・休憩 希望者には野菜摂取量を推定できるベジチェックを行います。
13:00	【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。
13:50	休憩
14:10	【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。)
15:00	閉会（アンケート）

※時間・内容は変更になる場合があります。

7 その他

- (1) 動きやすい服装で参加してください。
- (2) 昼食は、参加者各自でお願いします。
- (3) 床に座りますので、ヨガ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が、密にならないようご協力をお願いします。
- (5) 駐車場は十分にあります。

令和5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情報や知識を習得することで、人間関係等で発生するストレスの軽減や心の健康度の向上を図る。
- 2 対象者 組合員
- 3 定員 50名
- 4 講師 東京カウンセリングセンター 阿部 吉身氏
- 5 実施日時・会場

令和5年8月24日(木) 14:00~16:00

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

6 日程

時間	内容
13:30	受付
14:00	あいさつ
14:05	【講義】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。
16:00	閉会 (アンケート記入)

※時間・内容は変更になる場合があります。

7 その他

- (1) 駐車場は十分にあります。
- (2) 会場内の温度調整は随時行いますが、座る場所によっては、肌寒く感じる場合もありますので、温度調節のできる服装でご参加ください。

令和5年度「ライフプランセミナー」(オンデマンド)実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、経済生活設計(ライフプラン)に必要な知識や情報の提供を行い、組合員が自ら経済生活設計を確立し、実現していくことを支援する。
- 2 対象者 20～30代の組合員
- 3 定員 50名
- 4 講師 教職員生涯福祉財団 セミナー推進員
- 5 実施方法 一般財団法人教職員生涯福祉財団が作成した「生涯(経済)生活設計セミナー」の内容を収録した動画を視聴する。
- 6 視聴方法 財団のホームページ内の該当箇所よりパスワードを入力して視聴する。
- 7 視聴期間 令和5年7月25日(火)から令和5年8月21日(月)までの4週間
※ 期間中は何度でも視聴可能ですが、期間を過ぎると視聴できなくなります。
- 8 資料 パスワードと合わせて決定者の各所属所へ発送します。
- 9 内容

視聴時間	内 容
約60分	『ライフイベントごとの必要費用と資産形成・保険』 最初に経済生活設計の必要性について考えます。続いてこれからのライフイベントごとに必要となる費用、その必要費用を賄うための資産形成、保険の基礎知識についてわかりやすく説明します。
約60分	『(住宅)ローン・経済生活設計表の作成・福利厚生制度』 住宅ローンの基礎知識、その他のローンとの上手な付き合い方、経済生活設計表を用いた収支や貯蓄額のシミュレーション方法、共済組合・共済制度の福利厚生制度などについてわかりやすく説明します。

10 その他

- (1) スマートフォンやタブレット端末での視聴は基本的に可能ですが、各社端末の仕様によって動作が異なりますので留意ください。
- (2) 動画の視聴には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。
- (3) パソコンでの視聴環境は、できるだけ新しいバージョンのOS及びブラウザでの視聴を推奨します。

令和5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するよう支援する。
- 2 対象者 50歳以上の組合員
- 3 定員 100名
- 4 講師 野村證券株式会社 飯高 健司氏
- 5 実施日時・会場
令和5年8月22日（火） 10:00～15:00
サンメッセ香川
高松市林町 2217-1 電話 087-869-3333

6 日程

時間	内容
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
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
15:00	閉会（アンケート記入）

※時間・内容は変更になる場合があります。

7 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。