

# 令和6年度保健事業 セミナー・講座一覧

※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	<b>【運動】 RIZAPチャンネル</b> 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。 ◆定員を超えた場合は、昨年の抽選で落選した方を優先します。	8月1日（木）～ 8月31日（土） 200人	・動画はセミナーと実技の2種類です。 ・コースの内容を確認してからコース選択ができます。 ・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 <sup>注</sup>	<b>【講義】忙しいあなたへ時間を利用した食べ方のコツ</b> 仕事のために、どうしても食事のとり方がうまくいかない場合や、ストレスなどが原因で暴飲暴食にならないように、時間栄養学を取り入れた食事について学びます。 <b>【運動】機能改善ストレッチ</b> 肩こり・腰痛予防を目的としたストレッチを行います。業務の合間にもできる簡単なメニューも紹介しながら、疲労回復効果にもつなげます。 <b>【運動】マットピラティス</b> 気軽にできるポーズで身体を動かすことの良さを体験します。西洋式ヨガとも言われ、特有の呼吸法を用いて体幹部をトレーニングし、インナーマッスルの強化に最適なプログラムです。	8月19日（月） 10：00～15：00 総合文化会館 アイレックス 100人	・無料駐車場があります。 
	心のセルフケアコース <sup>注</sup>	<b>【講義】リフレーミング</b> ～自分が自分の最大の味方になる～ リフレーミングとは、物事や出来事、自分の思考の枠組みを再構築することです。 リフレーミングにより毎日起こる様々な出来事を前向きに、肯定的に捉えることで、その先の感情や行動が変わります。	8月22日（木） 14：00～16：00 50人	ふらっと仏生山 ・駐車場に限りがあります。満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
介護講座	実技コース	<b>【実技】状況に合わせた介護方法</b> ○移乗 ○入浴 ○更衣 ○食事	8月6日（火） 9：30～12：00 かがわ総合リハビリテーションセンター 30人	
	講義コース	<b>【講義】明日から使える！認知症と介護保険の理解</b> ・認知症について ・家族が認知症になったときの対応 ・認知症に係る介護保険制度の利用方法 など	8月6日（火） 14：00～16：15 60人	ふらっと仏生山 ・駐車場に限りがあります。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。
セカンドライフセミナー <sup>注</sup>		<b>【講義】</b> ・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20日（火） 10：00～15：00 100人 (50歳以上の組合員)	マリンバレスさめき ・無料駐車場があります。

※注 同じ会場で「からだチェックウィーク」を開催しています。  
 →血管年齢・骨密度・姿勢測定・野菜摂取量（ベジチェック）の測定会を実施します。

## セミナー申込方法

受講希望者本人が  
 右の二次元コードまたは、URL:<https://form.run/@2024hoken-semina>  
 から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