

令和6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 200名
- 4 講師 RIZAP 株式会社
- 5 実施期間 令和6年8月1日（木）～8月31日（土）
- 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6年7月18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6年7月18日までに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6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6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 100名
- 4 講師 講義：公立学校共済組合東海中央病院 久留宮 貴子（管理栄養士）
運動：株式会社ルネサンス
- 5 実施日時・会場
令和6年8月19日（月） 10:00～15:00
綾歌総合文化会館 アイレックス「大ホール」
丸亀市綾歌町栗熊西 1680

6 日程

時間	内容
9:30	受付
10:00	あいさつ
10:05	【講義】忙しいあなたへ時間を利用した食べ方のコツ 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。
12:00	昼食・休憩
13:00	【運動】機能改善ストレッチ 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。
13:50	休憩
14:05	【運動】マットピラティス 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。
14:55	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) 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。
- (5) 駐車場は十分にあります。

令和6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 町田 仁美氏
- 5 実施日時・会場

令和6年8月22日（木） 14:00～16:00
ふらっと仏生山 高松市仏生山交流センター
高松市仏生山町甲218番地1

6 日程

時間	内容
13:30	受付
14:00	あいさつ
14:05	【講義】リフレーミング ～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、状況などの枠組みや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どのように捉えるかで、その先の感情や行動が変わります。 リフレーミングでしなやかな、自分で自分を勇気づけられる心を作る方法を考えます。
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。
- (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6年度「介護講座」実施要綱

- 1 目的 家庭での介護で必要となる介護技術の実技や、介護が始まるきっかけの一つとしてあげられる認知症についての知識や、家族が認知症になった時の対応方法や介護保険制度等について講義を行い家庭における家族介護を支援する。
- 2 対象者 組合員
- 3 定員 【実技コース】 30名
【講義コース】 60名
- 4 講師 【実技コース】 かがわ総合リハビリテーションセンター
【講義コース】 きらめき介護塾 渡辺哲弘氏
- 5 実施日時・会場・内容
【実技コース】 令和6年8月6日（火）9：30～12：00

時間	内 容	会 場
9：00	受 付	かがわ総合 リハビリテーション センター 高松市田村町 1114 番地
9：30	オリエンテーション後、グループに分かれて、 日常介護の実技や介護用品の利用方法の確認等を行います。 ・移乗 ・入浴 ・更衣 ・食事	
12：00	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。

【講義コース】 令和6年8月6日（火）14：00～16：15

時間	内 容	会 場
13：30	受 付	ふらっと仏生山 高松市仏生山交流センター 高松市仏生山町甲 218 番地 1
14：00	明日から使える！認知症と介護保険の理解 ・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やその利用方法 など	
16：15	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。

6 その他

- (1) 実技コース参加の場合は、動きやすい服装で参加してください。
- (2) 実技コースの会場の駐車場は十分あります。
講義コースの会場の駐車場には限りがあります。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

令和6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6年8月20日（火） 10:00～15:00
ホテルマリパレスさぬき 「瀬戸の間」
高松市福岡町 2-3-4

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。