

## 令和7年度保健事業 セミナー一覧

※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		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】ルネサンスオンラインライブストリーム</b> 全23種類のレッスン動画をいつでも受講し放題！ 自宅で本格的なスポーツクラブのレッスンを体験できます。 例) ベーシックエアロ、骨盤ほぐしヨガ、おなかシェイプ、腰痛予防ストレッチ、骨格リセットエクササイズ 他	8月1日(金)～ 8月31日(日)	200人  ・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	<b>【講義】血糖値が気になる方へ ～楽しく食事改善～</b> 香川県民に多いと言われる糖尿病にスポットを当て、血糖値と食事の関係、血糖値を上手にコントロールする方法を学びます。  <b>【運動】ヨガでリラックス</b> 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して生活習慣を調えることの大切さについて学ぶプログラムです。  <b>【運動】運動不足解消メソッド</b> 現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活で実践していただくきっかけを提供します。	8月6日(水) 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	<b>【講義】ストレスコーピングをやってみよう</b> 「コーピング」とはストレスに対処するための全ての手段のことを言います。コーピングが多いほど、ストレスに強くなると言われています。ご自分の持っているコーピングを振り返ったり、周りの方と共有したりしてコーピングを増やしていきましょう。	8月21日(木) 13:30～15:30	マリンパレスさぬき 50人  ・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	<b>【講義】</b> 「経済生活」「公的年金・医療保険」「生きがい」「健康」をテーマにテキストに沿って退職後の生活に向けた情報提供を行います。	8月1日(金) 10:00～16:30	サンメッセ香川 100人 (50歳以上の組合員)	・無料駐車場があります。
ライフプランセミナー	<b>【講義】</b> ライフイベントごとの必要経費の把握や資産形成の基礎知識など、「経済生活」に特化した内容の講演を行います。	8月5日(火) 13:30～16:30	総合文化会館 アイレックス 40人 (20～40代の組合員)	・無料駐車場があります。

### 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/@2025hoken-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)までご連絡ください。

