

令和8年度保健事業 セミナー・講座一覧

※詳細は、各セミナー・講座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】ルネサンスオンラインライブストリーム 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 【運動・メンタルヘルス】ミニコンテンツ 仕事や家事の合間に1つ2分～10分程度のエクササイズや食事に関する動画を視聴できます。 例) 肩こり・腰痛、ストレス解消・疲労回復、女性の健康	8月1日(土)～ 8月31日(月)	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。 ・オンラインコースに申し込むとオンラインライブストリームとミニコンテンツを両方利用することができます。
	ヘルスラーニングコース	【講義】いつまでも元気！若さを保つ食事術 若さを保つ食材やおすすめ料理、さびないからだづくりなど、元気と若さを保つ方法についてお話します。 【運動】マットピラティス 気軽にできるポーズで各関節に負担なく身体を動かすことを体験します。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。 【運動】ヨガでリラックス 睡眠や生活習慣の改善を目的に、心身を整えるヨガを体験します。 無理なく取り組める動きと呼吸法を通じて、日常生活で実践できるリラックス習慣を学びます。	8月6日(木) 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	【講義】よい睡眠をとれていますか？睡眠改善への第一歩 睡眠はメンタルヘルス不調のサインの1つです。あなたは質のよい睡眠をとれていますか？よりよい睡眠のポイントについてお話します。今日から睡眠改善しましょう。	8月4日(火) 14:00～16:00	総合文化会館 アイレックス 50人	・無料駐車場があります。
セカンドライフセミナー		【講義】 「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18日(火) 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。
介護講座		【講義】介護に役立つ知識をお話しします。 【実技】「移乗」「移動」「排泄」のカテゴリに関する介護実技を行います。	8月17日(月) 9:30～15:00	かがわ総合リハビリテーションセンター 30人	・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/@2026hoken-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。

