

各所属所長 殿

公立学校共済組合鹿児島支部長  
(鹿児島県教育委員会教育長)

令和 5 年度「冬季健康管理講座」の実施について (通知)

福利厚生事業の一環として、共済組合員の健康保持・増進を図るため、下記のとおり**冬季健康管理講座**を実施しますので、貴所属所の共済組合員に周知していただき、所属所で取りまとめの上、**令和 5 年 12 月 20 日(水)**までに別紙によりお申込みください (FAX 可)。

なお、Zoom による LIVE 配信方式での実施となります。

記

1 日 程 (Zoom による LIVE 配信方式) ※ 通信費は自己負担

**令和 6 年 2 月 3 日 (土)**

○ 第 1 回 午前 10 時から午前 11 時 30 分まで

RIZAP ヘルスアップセミナー ～筋力低下防止エクササイズ編～

※ 日頃使っていない筋肉の機能を引き出すことで、筋力の低下を予防することに特化した実践型のトレーニングセミナーです。

9:45	10:00	11:30
参加者入室	RIZAP ヘルスアップセミナー～筋力低下防止エクササイズ編～	
15 分	講義 30 分+運動 60 分	

○ 第 2 回 午後 1 時 30 分から午後 3 時まで

RIZAP ヘルスアップセミナー ～メンタルヘルス編～

※ 自己肯定感を高めストレスに対応できるようになるセミナーです。心と体のつながりを学び、ポジティブな思考を身に付けることで、仕事の生産性 UP につながります。

13:15	13:30	15:00
参加者入室	RIZAP ヘルスアップセミナー～メンタルヘルス編～	
15 分	講義 50 分+運動 40 分	

2 対象者 (各 200 回線程度)

共済組合員本人 (1 人 1 回線のみ。1 つの端末で家族等の複数参加も可能です。)

※ 第 1 回, 第 2 回いずれかの申込み又は両方の申込みが可能です。

※ 筆記用具, イス, 飲料水, 動きやすい服装を準備し, 御参加ください。

### 3 決定及び決定通知

12月下旬に所属所長あてに参加決定者について通知します。受講希望者が定員を超えた場合は抽選により決定します。

また、開催1週間前に参加QRコード・URLを掲載したチラシを所属所あて送付します。

<申込み及び問合せ先>

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号

公立学校共済組合鹿児島支部（県教育庁総務福利課内）

電話 099-286-5205（直通）／ FAX 099-286-5663

（担当）福利係 井村

ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>