

夏休みリフレッシュ事業のお知らせ

お問い合わせ ☎

厚生班 043-223-4121

セミナー内容の詳細・申し込み方法については、各所属所配付の夏休みリフレッシュ事業案内を参照して下さい。(6月初旬配付予定)

※会場は、ホテルポートプラザちばです。(JR千葉みなと駅前)

ライフプランセミナー

ライフプランの必要性及び資産運用や保険等、各世代が直面するライフステージやライフプランに合わせた生活設計のポイントを総合的に学びます。

10年後、20年後も自身の暮らしを豊かなものにするために、必要な知識を身につけませんか？

Aコースは、全世代対象の初心者向けのコースです。

ライフプランってなに？何から手をつければいいのか？物価、年金など、社会の色々な側面で不安定な要素が増えている今、ライフプランの必要性が高まっています。無理なく賢く行えるライフプランの立て方を伝授します！

Aコース
(初級編)

対象者：組合員
定員：160名
日程：8月16日(金)



Bコースは、ライフプランについて勉強したことがある方向けのコースです。

自分でも勉強しているけど、実際に資産運用ってどうするの？イマイチよくわからない方は是非受講してみてください。NISAの賢い利用方法、リスクの考え方などが学べます。また関心が高まっている確定拠出年金の活用方法等もお伝えします。

Bコース
(中級編)

対象者：組合員
定員：160名
日程：8月20日(火)



Cコースは、退職が近い方向けのコースです。

退職間近の皆さんは、定年後の生活について、健康、年金、介護など不安に思うことがたくさんあると思います。

このセミナーでそんな不安を少しでも解消しましょう！
そして最後は、楽しい古典落語で大いに笑ってお帰りください！

Cコース

対象者：50歳以上の組合員及びその配偶者
定員：各回300名
日程：7月24日(水)
8月8日(木)
8月27日(火)
(3日間とも同じ内容です。)



健康づくり講座

今話題のメタボリックシンドローム対策に関する講義や手軽にできる運動など、健康づくりについて楽しく学びます。

毎年、大変人気のある講座です。

この機会に、ご自身の健康について見直してみませんか？

健康ダイエットコース

対象者：組合員
定員：各回 100 名
日程：7月25日(木)
8月 7日(水)

生活習慣病予防コース

対象者：組合員
定員：各回 100 名
日程：7月23日(火)
7月31日(水)

介護講座

介護の現状、介護保険制度の仕組みや利用方法を学び、介護を実践するうえで必要な実技を体験します。介護する側とされる側、双方の体験で介護への理解をより深めてください。

対象者：組合員
定員：各回 60 名
日程：7月30日(火)
8月28日(水)



メンタルヘルスセミナー

コミュニケーションの基礎知識や心の病の予防方法、職場に笑顔をもたらす方法など、ストレスやその対処方法について学びます。

また、こころと身体をリフレッシュするエクササイズ等も実施予定です。

是非ご参加ください！

対象者：組合員
定員：各回 80 名
日程：7月29日(月)
8月21日(水)
8月22日(木)



4月1日現在43、46、49、52、55、58歳の組合員の方へ
共済組合の脳ドック補助が受けられます！

お問い合わせ ☎
厚生班 043-223-4121

対象となる組合員には、6月下旬に案内文書及び受診券を所属所を通じて配付予定です。(補助額：10,000円)
脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病気を未然に防ぐため、この機会に脳ドックを受診しましょう！

受診期間 令和元年7月1日～令和2年3月31日 期間外に受診されても補助は受けられません。

※人間ドックオプションでの脳ドック受診は補助の対象となりません。

※受診券を紛失される方、受診日に持参しない方が多くいらっしゃいます。受診券が無いと補助を受けられません。

受診の流れ

【受診券の配付】

対象となる組合員には、6月下旬に案内文書及び受診券を所属所を通じて配付予定です。

【受診予約】

指定医療機関（案内文書及び千葉支部HPに掲載）に受診の予約をしてください。

【受診当日】

受診券を必ず持参してください。受診券を提出するとともに、補助金額分を差引いた額をお支払いください。

互助会による脳ドック補助を併せて受けられます。(互助会補助は3年に1回)