

健康づくりセミナー出張講座実施要領

1 趣 旨

健康の増進と福祉の向上を図ることを目的に、東予・南予地域において講座を行う。

2 主 催

公立学校共済組合愛媛支部

3 会場及び日程

- (1) 東予会場 ワクリエ新居浜「多目的室」令和8年8月4日（火）
 - (2) 南予会場 大洲市総合福祉センター「多目的ホール」令和8年8月7日（金）
- 両日とも13時から15時15分まで（受付は30分前から開始）

4 内容

参加者を2グループに分け、①運動（ピラティス）と②測定（身体年齢チェック）の2ブースに分かれて60分交替で講座を行う。

参加者のインセンティブとして、講座の内容に沿ったガイドブックと健康食品を配付する。

講師 合同会社ラフィットトレーナー

5 受講資格

公立学校共済組合愛媛支部の組合員（短期組合員含む）、関係所属所職員及びその家族

6 受講定員

各会場20人

7 参加料

無料

8 受講申込方法

- (1) 申込先 公立学校共済組合愛媛支部
- (2) 申込用紙 別紙「参加申込書」による
- (3) 申込締切日 令和8年7月7日（火）必着

9 受講者の決定

申込が定員を超えた場合は先着順に決定し、令和8年7月15日（水）までに別紙「参加申込書」にある決定通知連絡先に通知する。

諸事情により中止や変更が生じた場合は、申込者に連絡する。

10 その他

交通費は、受講者負担とする。

各会場とも無料駐車場の利用ができるが、台数に限りがあるため注意すること。