



☆「フレフレ！」プログラム☆

(令和8年度若手世代の組合員支援事業)



	【北九州会場】 11月15日(日) 小倉リーセントホテル	【福岡会場】 11月29日(日) 福岡リーセントホテル
9:30~10:00	受付	
10:00~10:05	開会挨拶	
10:05~11:45 (休憩含む)	【講演】 心の健康と睡眠 ～スマホが睡眠に与える影響～	
11:45~12:00	(休憩・会場移動)	
12:00~13:10	【食事会】 (食事後、会場移動)	
13:10~14:20	【リフレッシュ講座】北九州会場 からだをほぐす 「ゆるやかリズム体操」	【リフレッシュ講座】福岡会場 アロマオイルでリンパや ハンドマッサージ
14:20~14:30	アンケート記入・閉会挨拶	



【講演】心の健康と睡眠 ～スマホが睡眠に与える影響～

ついつい夜のスマホ、夜更かしが習慣になっていませんか？臨床心理士が心の健康を守る睡眠環境について分かりやすく解説します。スマホが睡眠に与える影響を知り、健康のための「睡眠のコツ」を学びましょう！



【食事会】リーセントホテル スペシャルランチ

リーセントホテル料理長のスペシャルランチをご用意します。おいしい食事を楽しみながら、同僚・同期との会話や、ゆったりとしたくつろぎの時間をお過ごしください。



【リフレッシュ講座】

【北九州会場】

運動指導の専門家である健康運動指導士による講座です。ゆるやかな音楽に合わせてリズムカルに関節をほぐし、血行を良くします。自律神経を整え、終わった後は気分がすっきり、爽快感を味わえる内容です。運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。

【福岡会場】

精油の香りとタッチケアで心身のバランスを整えるアロマセラピストによる講座です。アロマの基礎知識や自分が好む香りと健康への効果を学びながら、身も心も解きほぐします。