



フレ！フレッシュ！
リフレッシュ！

フレフレ！

参加
無料



※写真はイメージです。

若手世代の組合員の方に向けて
心の健康に必要な睡眠に関する講演
日々の疲れをリフレッシュする講座
そしてリーセントホテルの
おいしいランチがセットになった
イベントを開催します。
奮ってご参加ください！



※写真は昨年度のものになります。



リーセントホテルの約4,000円相当のスペシャルランチをご用意します。
食事は自由席となりますので、ぜひ同僚・同期の方と一緒にご参加ください！
もちろんお一人でのご参加も大歓迎です！

ご要望にお応えして
今年は北九州・福岡の
2会場に拡大して
開催します！

対象者

40歳未満の公立学校共済組合
福岡支部組合員

参加人数

各回 40名程度

開催日時及び場所

※参加いただけるのは、いずれか1会場です。

北九州
会場

令和8年11月15日(日) 10:00～14:30
小倉リーセントホテル

福岡
会場

令和8年11月29日(日) 10:00～14:30
福岡リーセントホテル

参加費

無料

申込方法

公立学校共済組合福岡支部ホームページ
又は右記掲載の二次元コードから
お申し込みください。



申込期限

令和8年10月25日(日) 23:59まで！

その他

配慮や支援を必要とする場合は、参加申込の際に
併せてご入力ください。
※食物アレルギーや体調面での食事の配慮の対応は
できかねますので、ご了承ください。

問合せ先

公立学校共済組合福岡支部福祉係
TEL: 092-643-3869

参加すると

健康ポイント
100pt プレゼント！

健康ポイントに
ついてはこちら▶



プログラム

10:00～ 開 会

10:05～ 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。健康のための「睡眠のコツ」を学びましょう。

12:00～ 食事会

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。

13:10～ リフレッシュ講座

11/15 北九州会場
(日) からだをほぐす「ゆるやかリズム体操」

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ミカルに関節をほぐし、
自律神経を整えましょう。

11/29 福岡会場
(日) アロマオイルでリンパやハンドマッサージ

アロマセラピストによる講座です。アロマの基礎知識や香り
と健康への効果を学びながら、身も心も解きほぐします。

14:30 閉 会