



# フレフレ!

**参加  
無料**

若手世代の組合員の方に向けて、  
日々悩みがちなコミュニケーションについての講演、  
日々の疲れをリフレッシュする講座、  
福岡リーセントホテルの美味しいランチがセットになったイベントを開催します!  
参加費は無料です。奮ってご参加ください!



※写真はお料理のイメージです。



※写真は昨年度のものになります。



食事会の席は自由席なので  
同僚・同期の方とぜひご参加ください!

**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** 40名程度

**開催日時** 令和7年**11月30日(日)**  
10:00~14:30

**開催場所** 福岡リーセントホテル  
2階 舞鶴の間

**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または  
下記掲載の二次元コードからアクセスできる  
電子申請フォームからお申し込みください!



◀ 申込フォーム

**申込期限** 令和7年**10月26日(日)** 23:59まで!

**その他** 配慮や支援を必要とする場合や食事会に不参加の場合は、  
参加申込の際に併せて入力ください。  
※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

## プログラム

10:00 ~ 開 会

10:05 ~ **心が疲れにくいコミュニケーションのヒント**  
~日々悩みがちな  
コミュニケーションについての講演~

臨床心理士の先生による講演です。聞きたい内容を事前にアンケートさせていただき、ご希望の内容を取り入れる予定です!この機会に、児童・生徒・学生や、職場の方々のコミュニケーションの取り方等、日々悩みがちなコミュニケーションについて学んでみませんか?

12:00 ~ **食事会**

福岡リーセントホテル料理長のスペシャルランチをご準備しています。おいしい食事や交流を楽しみながら、穏やかなひと時をお過ごしください。

13:10 ~ **リフレッシュ講座**

~簡単ストレッチで姿勢改善やストレス解消~

運動指導の専門家である健康運動指導士の先生による講座を行います。頭痛や肩こりの原因のひとつである姿勢改善を行い、日々の疲れをリフレッシュしませんか?運動が苦手な方もぜひ気軽にご参加ください!

14:30 閉 会

