

令和7年度若手世代の組合員支援事業「フレフレ！」プログラム



日時:令和7年11月30日(日)10:00~14:30

場所:福岡リーセントホテル



時間	プログラム	会場
9:30~10:00	受付	舞鶴の間 (BC)
10:00~10:05	開会挨拶	
10:05~11:45 (休憩含む)	【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~	
11:45~12:00	(休憩・移動)	
12:00~13:10	【食事会】	舞鶴の間 (A)
13:10~14:20	【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~	
14:20~14:30	アンケート記入・閉会挨拶	



心が疲れにくいコミュニケーションのヒント（九州中央病院）

臨床心理士の先生による講演です。児童・生徒・学生や、職場の方々と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。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。

※全てのご希望にお応えできない場合がありますので、ご了承ください。



食事会（福岡リーセントホテルスペシャルランチ）

料理長のスペシャルランチをご準備しています。おいしい食事を楽しみながら、日々の疲れをリフレッシュするひと時をお過ごしください。食事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。



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です。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。運動が苦手な方も気軽にご参加ください。

※ストレッチは上半身をメインに行いますので、肩や腕を動かしやすい服装でお越しください。