

こころとからだのリフレッシュセミナー追加募集について

令和5年度は株式会社ルネサンスと提携し、次のとおり実施します。皆様の御参加お待ちしております。

※ 詳しくは、公立学校共済組合 HP を御覧ください。

目的	組合員の健康増進を図るとともに、組合員が自主的に健康づくり及びメンタルヘルスケアを行うための手法を学ぶため。
対象者	組合員（任意継続組合員を除く） 定員 295 名（定員を超えた場合は抽選します。）
実施日	12月23日（土）10:00～12:00 頃 スリープタフネスセミナー（睡眠編） 睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得し、睡眠に対しての正しい知識と行動を身に付け、精神面を安定させ、仕事のパフォーマンス向上を目指すセミナー
申込方法 申込〆切	広島県電子申請システム 申込締切：令和5年12月8日（金） https://apply.e-tumo.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail?tempSeq=14539 ※ セミナー当日は休日であるため、職場のメールアドレスではなく、個人のメールアドレスを登録することを推奨します。 ※ 既に申込された方は申込不要です。
受講方法	Zoom（オンライン）
参加者の決定及び通知	12月中旬に申込時に登録されたメールアドレスへ送付します。
参加費	無料



URL：https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/kanri/kokorotokarada/index.html

※ セミナー受講に当たって、発生する通信費は参加者負担となります。

なお、8月には、こころとからだのリフレッシュセミナー「Renaissance Active Move（基礎編）」及び「機能改善ストレッチ（肩こり・腰痛予防編）」を開催しました。多くの方に参加いただき、とても好評でした。参加者の声を紹介します。

8月参加者の声

- ・ 講師の先生の説明も非常にわかりやすく、日常的にも実践しやすい内容だったので有意義な時間でした。
- ・ 背伸びや肩回りの運動は、デスクワークの途中に取り入れていくことと、職場の人にも勧めたいと思います。
- ・ 心も体もほぐれて、あたたかくなりました。明日からの仕事の合間に早速生かせそうです。
- ・ 有意義な時間を過ごすことができました。仕事でも意識して実践できそうな内容だったため、継続したいです。
- ・ 体の柔らかさの必要性や、筋肉と凝りの関連性など随所に説明があったので非常に納得できました。
- ・ 肩がすっきりしました。ありがとうございました。

