



こころとからだのリフレッシュセミナー

健康管理係
(082)513-4956

令和3年度はRIZAP株式会社と提携し、次のとおり実施を予定しています。
実施内容、申込方法の詳細については、6月中旬に所属所に別途通知します。



セミナー名	RIZAPウェルネスセミナー	RIZAPメンタルヘルスセミナー
内容	生活習慣を振り返り、RIZAP式目標設定と生活習慣改善のためのRIZAPメソッドを学ぶことができるセミナー	ストレス対処・解消等メンタルヘルス対策に効果的な運動方法を学ぶことができるセミナー
実施日	令和3年8月中旬（予定）※ 週休日に実施します。	
実施方法	オンライン（ZOOM）により実施	
定員	各 1000 アカウント	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症対策のため、原則御自宅で受講してください。 受講には、デバイス（パソコン、スマートフォン等）及びオンライン環境を用意する必要があります。 御家族と一緒に受講することも可能です。 	

自己負担
無料

※ 上記の内容は「予定」です。変更になる場合がありますので、御了承ください。



ライフプランセミナー

健康管理係
(082)513-4956

教職員が「充実した心豊かで明るい人生」を実現するためには、在職中から退職後を見通した生涯生活設計（ライフプラン）の確立をめざしていただくため、皆様の生涯生活設計を支援するため、年代別のライフプランセミナーを実施します。

実施内容、申込方法の詳細については、6月中旬に所属所に別途通知します。



コース名	生活充実コース	退職準備コース
内容	結婚、子育て、住宅ローン…ライフイベントへの備え、できていますか？	リタイア前にやっておくべきお金の管理
推奨年齢	30～40歳代	50歳代
実施日	令和3年8月上旬（予定）※ 平日に実施します。	
実施方法	オンライン（ZOOM）により実施	
定員	各 100 アカウント	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症対策のため、原則御自宅で受講してください。 受講には、デバイス（パソコン、スマートフォン等）及びオンライン環境を用意する必要があります。 御家族と一緒に受講することも可能です。 	

自己負担
無料

※ 上記の内容は「予定」です。変更になる場合がありますので、御了承ください。