

令和7年8月19日

各 所 属 所 長 様

公立学校共済組合広島支部長

令和7年度こころとからだのリフレッシュセミナーの実施について（通知）

このことについては、令和7年8月30日（土）に、ライブ配信により実施する予定としているところですが、次のとおり、オンデマンド配信（動画配信）についても実施します。

については、貴所属所の組合員に周知してください。

1 実施内容等

（セミナー実施事業者：コナミスポーツ株式会社）

セミナー名	めかたこし（目肩腰）ケア
実施日時	令和7年9月1日（月）から令和7年9月30日（火）
内容	VDT 症候群と肩こり・腰痛予防の2つをあわせた健康セミナー ・目の疲れ、肩こり・腰痛のメカニズム ・原因となる日常生活の注意点や予防のためのストレッチ・体操・目の疲れを解消するツボやセルフマッサージ法 ※ライブ配信の内容と同一内容です。
実施方法	オンデマンド配信（動画配信）
対象者	公立学校共済組合広島支部 組合員とその家族（任意継続組合員を除く）

※ 視聴のための情報端末及びインターネットに接続可能な環境は、受講者各自で準備してください。

2 視聴方法

- ・ 申し込み手続きは、不要です。
- ・ 当支部ホームページから「組合員専用ページ」へログインしてください。
トップページ> 広島支部トップページ> 組合員専用ページログイン
(<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/member/index.html>)

所属都道府県	広島
組合員番号	6桁 の半角英数字
パスワード	H@+生年月日（西暦） （例）2001年9月1日生まれの場合 H@20010901

- ・ 詳細は、「組合員専用ページ」の「支部から組合員の皆さまへのお知らせ」に掲載しています。

3 ホームページへの掲載

セミナーの詳細については、公立学校共済組合広島支部のホームページに掲載しています。対象者への周知に活用してください。

(<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/kanri/kokorotokarada/index.html>)

担当 健康管理係

電話 082-513-4956 (ダイヤルイン)

(担当者 石川)