

令和7年7月18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、組合員の自主的な健康づくり及びメンタルヘルスケアを行うための手法等を学ぶ機会を提供するため、次のとおり実施します。

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8月30日（土） 10：00 から 11:00 まで
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
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）
募集人数	210 名※
参加費	無料（セミナー受講によって発生する通信料は受講者負担）
実施方法	オンライン（Zoom）

※ 申込多数の場合は、先着順により受講者を決定します。

※ 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 申込方法

組合員個人が、広島県電子申請システムを利用して、次のアドレスから申し込んでください。

※ 申し込みには、メールアドレスの入力が必要です。受講決定通知をメール送付するために利用しますので、職場ではなく、個人のメールアドレスを入力されることを推奨します。

https://apply.e-tumo.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail?tempSeq=24720



3 募集期限

令和7年7月18日(金)から令和7年8月17日(日)まで

4 受講決定に係る通知

申し込み後、申込専用フォームに入力されたメールアドレス宛てに、申込完了メールが届きます。
また、受講決定者には、セミナー実施1週間前を目途に、受講決定通知のメールが届きます。受講決定通知に、セミナーの参加に必要なURLが記載されていますので、必ず確認してください。

5 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>

6 個人情報の取扱いについて

申し込みの際に入力された個人情報は、本事業の運営にのみ使用します。

担当 健康管理係

電話 082-513-4956 (ダイヤルイン)

(担当者 石川)