

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

組合員の健康増進を図るため、メンタルヘルス・生活習慣病予防講座、運動、トレーニング指導等を行います。

対象者	組合員（家族とともに参加可能、任意継続組合員を除く）
開催時期	8月頃
実施内容	詳細については、定期発送等で所属所に案内します

令和6年度は以下のとおり、RIZAP 株式会社のセミナーを行いました。



RIZAP が実践している目標設定の方法や健康的な食事、トレーニングが学べるセミナー

～参加者の声～

- ・講師の話し方がわかりやすく、改めて生活習慣を見直すきっかけになり楽しくセミナーに参加できました。
- ・健康の保持増進に向けてモチベーションが高まりました。

肩こりや腰痛で悩まないためのストレッチ方法を知り、実践できるセミナー

～参加者の声～

- ・デスクワークで肩こりや腰痛が気になっていたので、非常に参考になりました。
- ・講師の専門的でありながら、わかりやすく元気づけられるセミナーでした。

健康づくり宣言

健康管理係
(082)513-4956

組合員の皆様が自ら健康づくりに取り組むことを促す事業です。

対象者	組合員（任意継続組合員を除く）
開催時期等	開催時期や参加方法については、定期発送等で所属所に案内します

令和6年度は、12月から2月にかけて実施しました。

こころとからだのリフレッシュセミナーで学んだ内容に取り組んでもらうこともおすすめです。



～参加者の声～

- 職場で声をかけ合い参加したので、モチベーションを維持できました。
- 無理なく続けられる目標にしたので、普段から健康を気にかけるようになりました。
- 自分の健康について見直すいい機会だった。

