

令和4年度保健事業 セミナー・講座一覧

※詳細は、各セミナー・講座の実施要綱を確認ください。

セミナー・講座		実施日時	会場 定員	備考
ヘルスアップセミナー	オンライン レッスン コース	【運動】 オンラインレッスン スポーツジムで実施しているレッスンを、ZOOMを使って、自宅等で体験できます。ヨガ・エアロビ・ピラティスなど40種類以上あり、期間内は好きなレッスンを何度でも受講できます。 ◆詳細は、添付のリーフレットを確認ください。	7月25日(月)～ 9月24日(土) (2か月間)	150人 ・サポート窓口があるのでZoom初心者も安心です。 ・毎日、朝から夜まで開講。好きなプログラムを予約して参加するだけです。 ・Zoomが苦手な人には動画配信プログラムもあります。
	心のセルフケア コース	【講座】 アサーティブコミュニケーション アサーティブとは「相手を尊重しつつ、自分の意見を率直、かつ適切に表現すること」を言います。色々な事例からアサーティブな表現方法を考えていきます。	8月4日(木) 14:00～16:00	総合文化会館 アイレックス 50人 自分の気持ちを押し付けたり、言いたいことを我慢せずに伝える方法を身に付けます。
	女性コース	【講義】 食から始める女性の健康ライフ ライフステージごとの女性特有の健康課題やそれを緩和する生活習慣について食事を中心に考えます。 【運動】 ひめトレ 専用のポールを使用し、骨盤に直接アプローチする簡単なエクササイズです。骨盤底筋群を鍛えて、お腹まわりを引き締め、体の歪みの解消につながります。 【運動】 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 柔軟性・筋力が必要なポーズは少なく、身体の温度を内側から上げ、血液循環を活発にします。	7月25日(月) 10:30～15:30	サンメッセ香川 100人 ・講義前後に「ベジチェック」 [※] を行います。 ・ひめトレのポールは共済組合で準備します。
介護講座	【講義】 認知症介護について ・認知症について ・認知症の兆候 ・家族が認知症になったときの対応 ・認知症に係る介護保険制度の利用方法 など	7月28日(木) 14:00～16:00	総合文化会館 アイレックス 50人	認知症介護について、希望者から事前質問を受け付けます。
ライフプランセミナー	【講義】 生涯生活設計(ライフプラン)の基本 ・年金制度 ・資産管理、資産形成の基礎知識 ・iDeCo、NISA、つみたてNISAについて	8月18日(木) 13:30～15:45	マリンパレス さぬき 50人	セミナー会場で希望者に「ベジチェック」 [※] を行います。
セカンドライフセミナー <small>※「WEB型」「対面型」のいずれかを選択</small>	【講義】 ・年金制度 ・退職後の医療保険 ・退職後のライフプラン など	WEB型	8月11日(木)～ 8月31日(水)	200人 期間中は何度でも視聴可能です。
		対面型	8月19日(金) 10:00～15:00	マリンパレス さぬき 100人 セミナー会場で希望者に「ベジチェック」 [※] を行います。

(注) ベジチェックとは

皮膚のカロテノイド量を測定して野菜摂取量の目安を確認できます。測定時間は1人2分程度です。