

## 令和4年度「ヘルスアップセミナー オンラインレッスンコース」実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、スポーツジムで実施しているエクササイズやストレッチ等のレッスンを、オンラインで体験し、心身の健康増進を図る。
- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 組合員
- 4 定員 150名
- 5 講師 株式会社ルネサンス
- 6 実施期間 令和4年7月25日（月）～9月24日（日）
- 7 実施方法 株式会社ルネサンスが提供する「オンライン ライブストリーム」を利用して、自宅等でエクササイズやストレッチ等のレッスンをライブで受講する。期間中は、複数あるレッスンの中から好きなレッスンを何度でも受講することができる。  
※ 受講決定者には、利用に必要なQRコード、URLを掲載したリーフレットを決定通知と一緒に送付します。
- 8 注意事項
  - (1) レッスンでは会議アプリ Zoom を使用します。事前にパソコンやスマートフォン等にアプリのインストールが必要です。
  - (2) Zoomの利用にはデータ通信が必要となりますので、LANケーブルやWi-Fi環境での利用を推奨します。  
通信料は受講者負担となります。
  - (3) 受講の前には、アカウント登録が必要です。アカウント登録では、名前・性別・生年月日・メールアドレスの入力が必要となります。
  - (4) 受講の際にはレッスン毎に予約が必要です。予約は、レッスン予約専用サイトから受講者本人が行います。
  - (5) 登録したメールアドレスに、オンラインレッスンコース受講後のアンケートが届きますので、回答をお願いします。

## 令和4年度「ヘルスアップセミナー 心のセルフケアコース」実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、自分も相手も大切にしたコミュニケーション方法を学ぶことで、人間関係等で発生するストレスの軽減や健康度の向上を図る。
- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 組合員
- 4 定員 50名
- 5 講師 株式会社エス 内海 加奈子氏
- 6 実施日時・会場  
令和4年8月4日（木） 14:00～16:00  
綾歌総合文化会館 アイレックス「小ホール」  
丸亀市綾歌町栗熊西 1680 電話 0877-86-6800

## 7 日程

時間	内容
13:30	受付
14:00	あいさつ
14:05	<p><b>【講義】アサーティブコミュニケーション</b></p> <p>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。</p> <p>自分の気持ちや考えを無理に押し付けたり、同意させたり、もしくは自分が我慢したり相手に合わせるのではなく、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。</p>
16:00	閉会（アンケート記入）

※時間・内容は変更になる場合があります。

## 8 その他

- (1) 駐車場は十分にあります。
- (2) 会場内の温度調整は随時行いますが、座る場所によっては、肌寒く感じる場合もありますので、温度調節のできる服装でご参加ください。

## 令和4年度「ヘルスアップセミナー 女性コース」実施要綱

- 1 目的 女性組合員を対象に、女性に多く見られる疾病の予防に関する講演や、簡単なエクササイズ等の運動を行い、心身の健康増進を図る。
- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 女性組合員
- 4 定員 100名
- 5 講師 講義：カゴメ株式会社  
運動：株式会社ルネサンス
- 6 実施日時・会場  
令和4年7月25日（月） 10:30～15:30  
サンメッセ香川高松市林町 2217-1 電話 087-869-3333

## 7 日程

時間	内容	
10:00	受付	
10:25	あいさつ	大会議室
10:30	【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。	
11:30	昼食・休憩 希望者には野菜摂取量を推定できるベジチェックを行います。	
13:00	【運動】骨盤低筋群を鍛える運動（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。 お腹まわりを引き締め、身体のゆがみの解消につながります。	小展示場
13:50	休憩	
14:10	【運動】ルーシーダットン タイ式ヨガ、仙人体操ともいわれており、従来のヨガのように、柔軟性・筋力が必要なポーズは少ないプログラムです。身体の温度を内側から上げ、血液循環を活発にします。バランス力の向上にも効果が期待できます。	
15:00	閉会（アンケート）	

※時間・内容は変更になる場合があります。

## 8 その他

- (1) 動きやすい服装で参加してください。
- (2) 昼食は、参加者各自でお願いします。
- (3) 床に座りますので、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをご持参ください。
- (4) 更衣室を用意していますが、密にならないようご協力をお願いします。
- (5) 駐車場は十分にあります。

## 令和4年度「介護講座」実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、介護が始まるきっかけの一つとしてあげられる認知症を取り上げ、認知症についての知識や、家族が認知症になった時の対応方法や介護保険制度等について講義を行い、家庭における家族介護を支援する。
- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 組合員
- 4 定員 50名
- 5 講師 きらめき介護塾 渡辺哲弘氏
- 6 実施日時・会場

令和4年7月28日（木）14：00～16：00

綾歌総合文化会館 アイレックス「小ホール」

丸亀市綾歌町栗熊西 1680 電話 0877-86-6800

## 7 日程

時間	内容
13：30	受付
14：00	あいさつ
14：05	明日から使える！認知症と介護保険の理解 <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症について</li> <li>・認知症の兆候</li> <li>・家族が認知症になったときの対応、接し方</li> <li>・認知症に係る介護保険制度やその利用方法</li> <li>・自宅介護と施設介護</li> </ul>
16：00	閉会（アンケート記入）

※時間・内容は変更になる場合があります。

## 8 その他

- ・駐車場は十分にあります。

## 令和4年度「ライフプランセミナー」実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に、生涯生活設計（ライフプラン）に必要な生きがい、健康管理、財産形成等の知識や情報の提供を行うセミナーを開催し、組合員が自ら生涯生活設計を確立し、実現していくことを支援する。
- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 30～40代の組合員
- 4 定員 50名
- 5 講師 野村証券株式会社 飯高 健司氏
- 6 実施日・時間・会場

令和4年8月18日（木）  
 ホテルマリパレスさぬき 「瀬戸の間」  
 高松市福岡町2-3-4 087-851-6677

## 7 日程

時間	内容
13:00	受付
13:30	あいさつ
13:35	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフプランの必要性と基礎知識 (支出に重きを置き、今後どれくらいお金がかかるかをイメージします)</li> <li>・年金制度</li> <li>・資産管理の基礎知識</li> <li>・資産形成のための基礎知識</li> <li>・iDeCo、NISA、つみたてNISAについて</li> </ul> <p>進行状況により、適宜、休憩をとります。</p>
15:45	閉会（アンケート記入）

※時間・内容は変更になる場合があります。

## 8 その他

- (1) 駐車場は十分にあります。

## 令和4年度「セカンドライフセミナー」(WEB型)実施要綱

- 1 目的 公的年金と医療保険制度についての知識、退職後の健康管理や生きがいづくり、経済生活などの情報提供を行うセミナーを開催し、組合員が自ら退職後の暮らしを豊かなものとするよう支援する。
- 2 対象者 50歳以上の組合員
- 3 定員 200名
- 4 講師 教職員生涯福祉財団 セミナー推進員
- 5 実施方法 一般財団法人教職員生涯福祉財団が作成した「生涯生活設計セミナー(退職準備型)」の内容を収録した動画を視聴する。
- 6 視聴方法 財団のホームページ内の該当箇所よりパスワードを入力して視聴する。
- 7 視聴期間 令和4年8月1日(木)から令和4年8月31日(水)までの3週間  
※ 期間中は何度でも視聴可能ですが、期間を過ぎると視聴できなくなります。
- 8 教材 パスワードと合わせて決定者の各所属所へ発送します。
- 9 内容

視聴時間	内 容
約60分	退職後の健康プラン・生きがいプラン 人生100年時代といわれるようになった現在、長くなった退職後の人生をいかに健康で、いきいきと過ごすかを一緒に考えていきます。
約60分	公的年金・退職後の医療保険 退職後の大切な定期収入源である公的年金の概要と、退職後の公的医療保険について分かりやすく解説します。
約60分	退職後の経済生活プラン 退職後に向けた経済生活設計の必要性や家計収入をチェックする「経済生活設計表」の作成方法、貯蓄や退職金など将来に向け資産寿命をいかに延ばすかなどについて情報提供します。

## 10 その他

- (1) 定員を超え抽選となった場合、令和3年度受講者を除く年度末退職予定者を優先します。
- (2) スマートフォンやタブレット端末での視聴は基本的に可能ですが、各社端末の仕様によって動作が異なりますので留意ください。
- (3) 動画の視聴にはデータ通信が必要となりますので、Wi-Fi環境での利用を推奨します。通信料は受講者負担となります。
- (4) パソコンでの視聴環境は、できるだけ新しいバージョンのOS及びブラウザでの視聴を推奨します。

## 令和4年度「セカンドライフセミナー」(対面型)実施要綱

- 1 目的 組合員を対象に複雑化する年金制度を周知するセミナーを開催し、退職後の経済生活における年金等の情報提供を行い、組合員が自ら退職後のくらしを豊かなものとするよう支援する。
- 2 主催 公立学校共済組合香川支部
- 3 対象者 50歳以上の組合員
- 4 定員 100名
- 5 講師 野村證券株式会社 飯高 健司氏
- 6 実施日時・会場

令和4年8月19日(金) 10:00~15:00

ホテルマリパレスさぬき 「瀬戸の間」

高松市福岡町2-3-4 087-851-6677

## 7 日程

時間	内容
9:30	受付
10:00	あいさつ
10:10	セカンドライフセミナー ・退職後の医療保険制度及び共済年金制度の内容を含めたライフプランの必要性
12:00	昼食・休憩
13:00	セカンドライフセミナー ・退職後の医療保険制度及び共済年金制度の内容を含めたライフプランの必要性
15:00	閉会(アンケート記入)

※時間・内容は変更になる場合があります。

## 8 その他

- (1) 駐車場は十分にあります。
- (2) 昼食は、参加者各自でお願いします。