

令和7年度「ヘルスアップセミナー オンラインコース」実施要綱

- 1 目 的 組合員を対象に、トレーニング、ストレッチ等のスポーツクラブの本格的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 対 象 者 組合員
- 3 定 員 200名
- 4 講 師 株式会社ルネサンス
- 5 実施期間 令和7年8月1日（金）～8月31日（日）
- 6 実施方法 株式会社ルネサンスが提供する「ルネサンスオンラインライブストリーム」を利用して、全23種類（ベーシックエアロ、骨盤ほぐしヨガ、腰痛予防ストレッチなど）のレッスン動画を視聴します。動画は期間中繰り返し見ることが可能です。
※ 受講決定者には受講に必要な二次元コード、ログインID等を後日お知らせします。
- 7 注意事項 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。
レッスン動画の視聴のみで、Zoomを利用したライブ配信のプログラムはありません。

令和7年度「ヘルスアップセミナー ヘルスラーニングコース」実施要綱

- 1 目 的 組合員を対象に、食生活改善に関する講演や、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 対象者 組合員
- 3 定 員 100名
- 4 講 師 講義：公立学校共済組合北陸中央病院 居村 久子氏（管理栄養士）
運動：株式会社ルネサンス

5 実施日時・会場

令和7年8月6日（水） 10:00～15:00

綾歌総合文化会館 アイレックス「小ホール」「大ホール」

丸亀市綾歌町栗熊西1680

6 日 程

時 間	内 容
9:30	受 付 （小ホール前）
10:00	あいさつ
10:05	【講義】血糖値が気になる方へ～楽しく食事改善～ 血糖値と食事の関係、血糖値を上手にコントロールする方法について学びます。
12:00	昼食・休憩
13:00	【運動】ヨガでリラックス 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムです。
13:50	休 憩
14:05	【運動】運動不足解消メソッド 現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活で実践していただくきっかけを提供します。
14:55	閉 会（アンケート）

※時間・内容は変更になる場合があります。

7 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）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。
- （5）駐車場は十分にあります。
- （6）受付にてベジチェックを実施しています。

令和7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、メンタルヘルスに関する情報や知識を習得することで、人間関係等で発生するストレスの軽減や心の健康度の向上を図る。
- 2 対象者 組合員
- 3 定 員 50名
- 4 講 師 公立学校共済組合四国中央病院 宮崎 芙美（主任心理療法士）
高橋 茜（心理療法士）
佐藤 尚子（心理療法士）

5 実施日時・会場

令和7年8月21日（木） 13：30～15：30

ホテルマリパレスさぬき 瀬戸A

高松市福岡町二丁目3番4号

6 日 程

時 間	内 容
13：00	受 付
13：30	あいさつ
13：35	【講義】ストレスコーピングをやってみよう 「コーピング」とはストレスに対処するための全ての手段のことを言います。コーピングが多いほど、ストレスに強くなると言われています。ご自分の持っているコーピングを振り返ったり、周りの方と共有したりしてコーピングを増やしていきましょう。
15：30	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。

7 その他

- （1）駐車場に限りがあります。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。
- （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。
- （3）受付にてベジチェックを実施しています。

令和7年度「セカンドライフセミナー」実施要綱

- 1 目 的 退職を控えた組合員を対象に、公的年金・医療保険等の情報提供を行い、退職後の生活設計のヒントとなるセミナーを行うことで、組合員が自ら退職後のくらしを豊かなものとできるよう支援する。
- 2 対象者 50歳以上の組合員
- 3 定 員 100名
- 4 講 師 一般財団法人 教職員生涯福祉財団
- 5 実施日時・会場
令和7年8月1日（金） 10:00～16:30
サンメッセ香川 大会議室「サンメッセホール」
高松市林町2217-1

6 日 程

時 間	内 容
9:30	受 付
10:00	あいさつ
10:05	・自分らしい退職後のために ・公的年金・医療保険について
12:00	昼食・休憩
13:00	・経済生活、生きがい、健康のプラン ・生涯生活設計のまとめ
16:30	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。

7 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。
- (3) 受付にてベジチェックを実施しています。

令和7年度「ライフプランセミナー」実施要綱

- 1 目 的 組合員を対象に組合員が自ら退職後のくらしを豊かなものとできるよう支援する。
- 2 対象者 20代～40代の組合員
- 3 定 員 40名
- 4 講 師 一般財団法人 教職員生涯福祉財団
- 5 実施日時・会場

令和7年8月5日（火） 13：30～16：30

綾歌総合文化会館 アイレックス「大研修室」

丸亀市綾歌町栗熊西1680

6 日 程

時 間	内 容
13：00	受 付
13：30	あいさつ
13：35	【講演】 ・これからの生活のために ・日常生活費、ライフイベントごとの必要経費を把握する ・資産形成の基礎知識 ・生命保険・損害保険のポイント ・住宅ローンのポイント など
16：30	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。

7 その他

- （1）駐車場は十分にあります。
- （2）受付にてベジチェックを実施しています。