

令和8年度保健事業 セミナー・講座一覧

※詳細は、各セミナー・講座の実施要綱をご確認ください。

| 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 | オンラインコース | <p>【運動】ルネサンスオンラインライブストリーム 全23種類のレッスン動画をいつでも受講し放題！ 自宅で本格的なスポーツクラブのレッスンを体験できます。 例) ベーシックエアロ、骨盤ほぐしヨガ、おなかシェイプ、腰痛予防ストレッチ、骨格リセットエクササイズ</p> <p>【運動・メンタルヘルス】ミニコンテンツ 仕事や家事の合間に1つ2分～10分程度のエクササイズや食事に関する動画を視聴できます。 例) 肩こり・腰痛、ストレス解消・疲労回復、女性の健康</p> | <p>8月1日(土)～ 8月31日(月)</p> <p style="text-align: center;">200人</p> | <p>・動画の視聴に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。</p> <p>・オンラインコースに申し込むとオンラインライブストリームとミニコンテンツを両方利用することができます。</p> |
| | ヘルスラーニングコース | <p>【講義】いつまでも元気！若さを保つ食事術 若さを保つ食材やおすすめ料理、さびないからだづくりなど、元気と若さを保つ方法についてお話します。</p> <p>【運動】マットピラティス 気軽にできるポーズで各関節に負担なく身体を動かすことを体験します。特有の呼吸法を用いて体幹部をトレーニングし、インナーマッスルの強化に最適なプログラムです。</p> <p>【運動】ヨガでリラックス 睡眠や生活習慣の改善を目的に、心身を整えるヨガを体験します。 無理なく取り組める動きと呼吸法を通じて、日常生活で実践できるリラックス習慣を学びます。</p> | <p>8月6日(木) 10:00～15:00</p> <p style="text-align: center;">総合文化会館 アイレックス 100人</p> | <p>・無料駐車場があります。</p> <div style="text-align: center;">  </div> |
| | 心のセルフケアコース | <p>【講義】よい睡眠をとれていますか？睡眠改善への第一歩 睡眠はメンタルヘルス不調のサインの1つです。あなたは質のよい睡眠をとれていますか？よりよい睡眠のポイントについてお話します。今日から睡眠改善しましょう。</p> | <p>8月4日(火) 14:00～16:00</p> <p style="text-align: center;">総合文化会館 アイレックス 50人</p> | <p>・無料駐車場があります。</p> |
| セカンドライフセミナー | <p>【講義】 「経済生活」「公的年金・医療保険」「生きがい」「健康」をテーマにテキストに沿って退職後の生活に向けた情報提供を行います。</p> | <p>8月18日(火) 10:00～16:30</p> | <p style="text-align: center;">サンメッセ香川 100人 (50歳以上の組合員)</p> | <p>・無料駐車場があります。</p> |
| 介護講座 | <p>【講義】介護に役立つ知識をお話しします。</p> <p>【実技】「移乗」「移動」「排泄」のカテゴリに関する介護実技を行います。</p> | <p>8月17日(月) 9:30～15:00</p> | <p style="text-align: center;">かがわ総合リハビリテーションセンター 30人</p> | <p>・無料駐車場があります。</p> |