

## 令和8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たり、2～10分程度のエクササイズや食事に関する動画を視聴することで、心身の健康増進を図る。
- 2 対象者 組合員（任意継続組合員を除く。）
- 3 定員 200名
- 4 講師 株式会社ルネサンス
- 5 実施期間 令和8年8月1日（土）～8月31日（月）
- 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」「ミニコンテンツ」を利用して、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やストレス解消・疲労回復、女性の健康などの短時間の動画を視聴します。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8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（任意継続組合員を除く。）
- 3 定員 100名
- 4 講師 講義：公立学校共済組合関東中央病院 栄養管理室長 宮口 登 氏  
運動：株式会社ルネサンス
- 5 実施日時・会場  
令和8年8月6日（木） 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】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。
11:35	昼食・休憩
13:00	【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。
13:50	休 憩
14:05	【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。
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・糖化測定を実施しています。

## 令和8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（任意継続組合員を除く。）
- 3 定員 50名
- 4 講師 公立学校共済組合北陸中央病院 主任心理療法士 富田 さなえ 氏
- 5 実施日時・会場

令和8年8月4日（火） 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

## 6 日程

時間	内容
13：30	受付
14：00	あいさつ
14：05	<b>【講義】</b> よい睡眠とれていますか？ 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します。 今日から睡眠改善しましょう。
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。

## 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。

## 令和8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するよう支援する。
- 2 対象者 50歳以上の組合員（任意継続組合員を除く。）
- 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8年8月18日（火） 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
10:10	○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	○経済生活のプラン ○生きがいのプラン ○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8年度「介護講座」実施要綱

- 1 目的 家庭での介護で必要となる介護知識に関する講義や介護技術の実技を行い、家庭における家族介護を支援する。
- 2 対象者 組合員（任意継続組合員を除く。）
- 3 定員 30名
- 4 講師 かがわ総合リハビリテーションセンター
- 5 実施日時・会場  
 令和8年8月17日（月） 9：30～15：00  
 かがわ総合リハビリテーションセンター  
 高松市田村町1114番地

## 6 日程

時間	内容
9：00	受付
9：30	オリエンテーション 【講義】介護に関する知識について
11：00	【実技①】 グループごとに「移乗」「移動」「排泄」のカテゴリの介護実技 (安楽に介護する方法や活用できる用具の紹介など)
12：00	昼食・休憩
13：00	【実技②】 グループごとに「移乗」「移動」「排泄」のカテゴリの介護実技 (安楽に介護する方法や活用できる用具の紹介など)
14：00	【実技③】 グループごとに「移乗」「移動」「排泄」のカテゴリの介護実技 (安楽に介護する方法や活用できる用具の紹介など)
15：00	閉会（オリエンテーション・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) 動きやすい服装で参加してください。
- (2) 会場の駐車場は十分あります。
- (3) 昼食は参加者各自でお願いします。会場で飲食可能です。