

各所属所長 殿

公立学校共済組合鹿児島支部長
(鹿児島県教育委員会教育長)

令和 3 年度「冬季健康管理講座」の実施について (通知)

共済組合員の健康保持・増進を図るため、福利厚生事業の一環として、下記のとおり冬季健康管理講座を実施しますので、貴所属所の共済組合員に周知の上、別紙によりお申込みください。

昨年同様、当支部と RIZAP との特別コラボで実施いたしますが、今年は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、Zoom による LIVE 配信方式となりますので御了承ください。

記

1 実施内容等

(1) 内 容

【RIZAP ヘルスアップセミナー内容】

- ・ あなたのカラダ診断
- ・ 講義による筋力低下のリスク、筋力トレーニングのメリット・有酸素運動のメリット
- ・ ストレッチ・各トレーニング実践 など

(2) 対象者

共済組合員本人 (1つのアカウントで家族等の複数参加が可能)

(3) 募集数

各 50 回線

2 申込方法

所属所で取りまとめの上、別紙により申し込んでください。

3 申込期限

令和 3 年 11 月 5 日 (金) 必着

4 決定及び決定通知

受講希望者が定員を超えた場合は抽選により決定し、11月中旬に所属所長あてに結果を通知します。

また、参加決定者には各開催 1 週間前に参加 QR コード・URL を掲載したチラシを所属所あて送付します。

5 開催日時等

- (1) 第1回 **令和3年12月18日(土)** 午前10時から11時30分まで
 - ・ RIZAPヘルスアップセミナー ～スタートアップ編～
 - (2) 第2回 **令和4年1月15日(土)** 午前10時から11時30分まで
 - ・ RIZAPヘルスアップセミナー ～肩こり腰痛予防編～
- ※ 第1回, 第2回いずれかの申込み, また両方の申込みが可能です。

6 日程

9:50	10:00	11:30
参加者入室	RIZAPヘルスアップセミナー	
10分	講義30分+運動60分	

7 場所

オンライン環境があればどこでも可能
(配信方法 無料配信アプリ「Zoom」接続)
※ 通信費は自己負担になります。

8 その他

- ・ 1つのアカウントで家族等の複数参加が可能です, 接続は1つの端末としてください。(複数端末で接続すると回線数としてカウントされ, 他の参加者が接続出来ない状態になります。)
- ・ 多人数で参加される場合は, 間隔を空けるなどして感染予防対策に努めてください。
- ・ 準備するものは, 無料配信アプリ「Zoom」, 筆記用具, イス, 飲料水, 動きやすい服装になります。

<申込み及び問合せ先>

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号

公立学校共済組合鹿児島支部 (県教育庁総務福利課内)

電話 099-286-5205 (直通) / FAX 099-286-5663

(担当) 福利係 今本

ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>