

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 4 年度「冬季健康管理講座」の実施について (通知)

福利厚生事業の一環として、共済組合員の健康保持・増進を図るため、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。

なお、Zoom による LIVE 配信方式での実施となります。

記

1 実施内容等

(1) 内容

【RIZAP ヘルスアップセミナー内容】

- ・ ～座りながらできるエクササイズ編～

長時間のデスクワークが引き起こす身体のリスクを、小スペースから始める筋力トレーニングで解決するセミナーです。

- ・ ～脂肪燃焼エクササイズ編～

筋トレの実践をはじめ、効率良く筋肉をつけるための食事法や RIZAP のトレーニングの知識が学べるセミナーです。

- ・ ～睡眠と、心と体の健康編～

快眠を手に入れるノウハウが習得できるセミナーです。睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを身に付けることで、仕事の生産性 UP や肥満の解消に繋がります。

(2) 対象者

共済組合員本人 (1 つの回線で家族等の複数参加が可能)

(3) 募集数

各 100 回線程度

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。(FAX 可)

3 申込期限

令和4年11月11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4年12月17日（土）** 午後1時30分から午後3時まで
・ RIZAPヘルスアップセミナー ～座りながらできるエクササイズ編～
 - (2) 第2回 **令和5年1月21日（土）** 午後1時30分から午後3時まで
・ RIZAPヘルスアップセミナー ～脂肪燃焼エクササイズ編～
 - (3) 第3回 **令和5年2月25日（土）** 午後1時30分から午後3時まで
・ RIZAPヘルスアップセミナー ～睡眠と、心と体の健康編～
- ※ 第1回、第2回、第3回いずれかの申込み又は複数の申込みが可能です。

6 日程

13:15 13:30 15:00

参加者入室	RIZAPヘルスアップセミナー
15分	12月17日 講義30分+運動60分
	1月21日 講義30分+運動60分
	2月25日 講義60分+運動30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つの回線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。
- ・ 無料配信アプリ「Zoom」、筆記用具、イス、飲料水、動きやすい服装を準備し、ご参加ください。

〈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 神園

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