

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5年度「健康管理講座」等の実施について（通知）

共済組合員及び被扶養者等の健康保持・増進を図るため、福利厚生事業の一環として、下記のとおり各種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。

今年度も引き続き、新型コロナウイルス等感染症予防対策のため、接触を伴う実技を行わない、換気のための休息を適宜設ける等、配慮して実施します。

なお、今後の新型コロナウイルス等の感染症の状況や台風の接近等により中止になる場合は、当支部のホームページでお知らせします。

記

1 各講座の実施内容等

(1) 健康管理講座

ア 目的

自己による健康管理の仕方、病気予防に関する知識や理解を深め、日常の健康保持について学ぶ。

イ 対象者

共済組合員及び被扶養者等（配偶者については、被扶養者でなくても可）

ウ 定員

(ア) 鹿児島会場 40人（アロマセラピー講座20人 体幹バランス講座20人）

(イ) 北薩会場 40人（アロマセラピー講座20人 体幹バランス講座20人）

エ 経費

アロマセラピー講座を受講される方については、教材費500円を当日受付にて徴収します。

(2) 介護講座

ア 目的

共済組合員及びその家族が寝たきりや認知症等の要介護状態になったときの対応や心構えについて学び、実際の介護に役立てる。

イ 対象者

共済組合員及び被扶養者等（配偶者については、被扶養者でなくても可）

ウ 定員

鹿児島会場 100人（各コース20人）

(3) こころと体のリフレッシュ講座

ア 目的

メンタルヘルスに関する知識や理解を深め、個々に応じた心身のセルフケアのあり方を学ぶ。

イ 対象者

共済組合員及び被扶養者等（配偶者については、被扶養者でなくても可）

ウ 定員

(ア) 鹿児島会場 40人（リラクゼーション運動 20人 リフレッシュ体験講座 20人）

(イ) 鹿児島会場 40人（リラクゼーション運動 20人 リフレッシュ体験講座 20人）

(ウ) 熊毛会場 40人（リラクゼーション運動 20人 リフレッシュ体験講座 20人）

エ 経費

リフレッシュ体験講座を受講される方については、教材費 300 円を当日受付にて徴収します。

(4) ライフプランセミナー

ア 目的

将来に対する自己管理能力を身につけ、退職へのソフトランディングを可能にするため、生涯生活設計に必要な知識を培う。

イ 対象者

共済組合員及び被扶養者等（配偶者については、被扶養者でなくても可）

ウ 定員

(ア) 講演 100人（対象年齢：55歳～定年前）※ WEBによるオンライン形式

(イ) 講演 100人（対象年齢：50歳～54歳）※ WEBによるオンライン形式

(ウ) 講演 100人（対象年齢：50歳未満）※ WEBによるオンライン形式

(エ) 個別相談 30人（対象年齢：全年齢）※ 対面形式

2 申込方法

所属所で取りまとめの上、各講座の申込書（別紙1～4）により申し込んでください。

3 申込期限

令和5年6月23日（金）※消印有効

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、7月上旬に所属所長あてに結果を通知します（感染防止のため、人数制限により初回申込の方を優先とします。）。

5 その他

各講座の詳細については、別添を御覧ください。

〈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）／ 099-286-5214（直通）

（担当）福利係

（担当）厚生係

健康管理講座・介護講座

こころと体のリフレッシュ講座

ライフプランセミナー

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

※ 県立学校における本文書の文書分類表上の分類記号：「B-7-2（共済組合）」