

# 健康管理講座

## 1 会場及び期日

【鹿児島会場】  
鹿児島サロイヤルホテル  
令和5年7月26日（水）

【北薩会場】  
川内ホテル  
令和5年7月27日（木）

## 2 日 程 (13:00開講)

12:30	13:00	13:05	14:20	14:35	16:15	16:30
受付 (30分)	開講	講演 (75分)	休憩 (15分)	アロマセラピー講座(100分) 体幹バランス講座(100分)	閉講 アンケート記入	

## 3 内 容

(1) 講演 データヘルス計画に基づき、鹿児島支部の健康課題に関連した講演内容となっています。

演 題 「日頃からできるセルフケア」

講 師 公立学校共済組合九州中央病院 臨床心理師 高田 美穂子 氏

(2) 分科会 (アロマセラピー講座については教材費を徴収します。)

① アロマセラピー講座 「アロマセラピーでリラックス ～簡単！セルフハンドマッサージ～」

(教材費として、一人500円を当日受付にて徴収します。)

講 師 株式会社コルテーヌ 上野 智子 氏

アロマでセルフハンドマッサージをする方法を紹介します。

- ◎ ハンドマッサージの際、手元に敷くフェイスタオルを準備してください。
- ◎ マッサージオイルのお持ち帰りがあります。

② 体幹バランス講座 「身体のバランスを整える」

講 師 アーバン・ウェルネス・クラブ ERG インストラクター

姿勢チェックを行い、体軸を整える方法を紹介します。

- ◎ 横になる体勢が多くあります。背中に敷くヨガマット等（大きなタオル等）と汗ふき用のタオル及び飲物を準備してください。
- ◎ 運動ができる服装で参加してください。（体育館シューズは不要です。）

# 介 護 講 座

## 1 会場及び期日

令和5年8月17日(木) (Aコース)	令和5年8月18日(金) (Bコース)	令和5年8月23日(水) (Cコース)	令和5年8月24日(木) (Dコース)	令和5年8月25日(金) (Eコース)
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

※ 会場は、すべて「かごしま県民交流センター」です。複数のコースを受講することはできません。

## 2 日 程

9:30	9:55	10:00		12:00	13:00			16:00	16:15
受付 (25分)	開講	講義① (120分)	昼食 (60分)	講義② (180分)				閉講 アンケート記入	

## 3 内 容 (講師 鹿児島県介護実習・普及センター職員ほか)

- Aコース 「介護の心得と福祉用具の選び方」
- Bコース 「認知症の理解と身体のケア」
- Cコース 「感染症対策と排泄ケア」
- Dコース 「食事の介助と口腔ケア」
- Eコース 「身体介助とポジショニングケア」

## 4 その他

筆記用具を準備してください。

# こころと体のリフレッシュ講座

## 1 会場及び期日

<b>【鹿児島会場】</b> マリンパレスかごしま 令和5年8月9日（水）	<b>【鹿児島会場】</b> 鹿児島サンロイヤルホテル 令和5年8月24日（木）	<b>【熊毛会場】</b> ホテルニュー種子島 令和5年8月25日（金）
---	--	--

## 2 日 程

### 【鹿児島会場】

12:50	13:10	13:15		14:35	14:50		16:00	16:15
受付 (20分)	開講	講演 (80分)			休憩 (15分)	リラクゼーション運動(70分) リフレッシュ体験講座(70分)	閉講 アンケート記入	

### 【熊毛会場】

12:40	13:00	13:05		14:25	14:35		15:40	15:55
受付 (20分)	開講	講演 (80分)			休憩 (10分)	リラクゼーション運動(65分) リフレッシュ体験講座(65分)	閉講 アンケート記入	

## 3 内 容

### (1) 講 演

演題「教職員のメンタルヘルス（仮）」

- ・ 鹿児島会場（8/9） 講師 公立学校共済組合九州中央病院 心療内科医長 早木 千絵 氏
- ・ 鹿児島会場（8/24） 講師 公立学校共済組合九州中央病院 心療内科部長 河田 浩 氏
- ・ 熊毛会場（8/25） 講師 公立学校共済組合九州中央病院 心療内科部長 河田 浩 氏

◎ 筆記用具を準備してください。

### (2) 分科会（リフレッシュ体験講座については教材費を徴収します。）

#### ① リラクゼーション運動

- ・ 鹿児島会場（8/9） 講師 PI.P 井上 亜沙美 氏
- ・ 鹿児島会場（8/24）、熊毛会場（8/25） 講師 PI.P 宮崎 優 氏

◎ 背中に敷くバスタオル等大きめのタオル（ヨガマットも可）と汗ふき用のタオル及び飲物を準備してください。

◎ 運動ができる服装で参加してください（裸足で行うため、体育館シューズは不要です。）。

#### ② リフレッシュ体験講座 「おうちで簡単！おいしいコーヒーのいれ方（仮）」

（教材費として、一人300円を当日受付にて徴収します。）

講師 ヴォアラ珈琲 井ノ上 達也 氏

◎ マグカップを準備してください。

# ライフプランセミナー

## 1 会場及び期日

<b>【講演①】 WEB</b> 令和5年8月19日(土) (対象年齢:55歳~定年前)	<b>【講演②】 WEB</b> 令和5年8月22日(火) (対象年齢:50歳~54歳)	<b>【講演③】 WEB</b> 令和5年8月23日(水) (対象年齢:50歳未満)	<b>【個別相談④】 対面</b> 令和5年8月24日(木) (対象年齢:全年齢)
--	--	--	---

- ※1 講演①～③の開催形式は、WEBによるオンラインセミナーです。  
 個別相談④は、講演①～③の受講者のうち、希望する方を対象に、ホテル自治会館（鹿児島市鴨池新町7-4）において、対面により実施します（講演とは別日）。
- ※2 講演①～③は、対象の年齢区分と若干の年齢差があってもお申込みいただけます。

## 2 日程

【講演①～③】 13:00 13:30 16:00

受付 (30分)	講演 (150分)
-------------	--------------

【個別相談④】 ※8月24日(木) 午前の部・午後の部いずれかの時間帯で実施します(1人60分)。

9:15 9:30 11:30 12:45 13:00 16:00

受付 (15分)	個別相談 (午前の部)	受付 (15分)	個別相談 (午後の部)
-------------	----------------	-------------	----------------

## 3 内容

### (1) 講演

- ① 対象年齢：55歳～定年前  
 テーマ「定年前と後の生活設計を立てるポイント」／講師 (公財)生命保険文化センター職員
- ② 対象年齢：50歳～54歳  
 テーマ「50代前半の生活設計を立てるポイント」／講師 野村證券(株) 職員
- ③ 対象年齢：50歳未満  
 テーマ「50歳未満の生活設計を立てるポイント」／講師 アクサ生命保険(株) 職員

### (2) 個別相談

ファイナンシャルプランナーとの個別相談会 /野村證券(株)

## 4 その他

- (1) 個別相談を希望される方は事前申込みが必要です。希望される方は申込書の「個別相談希望」欄に○を記入してください。
- (2) 筆記用具を準備してください。