

健康管理講座

1 会場及び期日

【鹿児島会場】
ホテルウェルビューかごしま
令和7年7月23日（水）
13：00～16：30

【熊毛会場】
西之表市民会館
令和7年7月30日（水）
12：30～16：00

2 日 程

| | | | | | | | |
|---------|-------------|-------|-------------|-------------|-----------------------------------|---------------|-------|
| 【鹿児島会場】 | 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 | |
| 【熊毛会場】 | 12:00 | 12:30 | 12:35 | 13:50 | 14:05 | 15:45 | 16:00 |

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 「心の健康と睡眠－スマホが睡眠に与える影響－」

講 師 公立学校共済組合九州中央病院

主任臨床心理士 江崎 直樹 氏 （鹿児島会場）

臨床心理士 西川 啓祐 氏 （熊毛会場）

(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 「香りで整える心と体 ～アロマでセルフメンテナンス～」

（教材費として、一人600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

精油をお家で簡単に楽しむ方法をご紹介します。

精油を使った3種類のレシピからお好きなルームスプレーを作成します。

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。）。

昨年度の受講者の声

（アロマセラピー講座）

・それぞれのアロマの特徴や活用の方法についてとても詳しく教えていただき、とても興味深かったです。

（体幹バランス講座）

・筋肉の柔軟性、姿勢の大切さなどたくさん教えていただきました。生活の中でも実践していきたいです。

こころと体のリフレッシュ講座

1 会場及び期日

| | | |
|--|---|---|
| 【南薩会場】 Ocean Hotel Iwato 令和7年7月31日(木) | 【始良・伊佐会場】 ホテル京セラ 令和7年8月5日(火) | 【鹿児島会場】 ホテルウェルビューかごしま 令和7年8月26日(火) |
|--|---|---|

2 日 程

| | | | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------------|------------------------------------|-------|---------|
| 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 |

3 内 容

(1) 講 演

演題「こころと体のリフレッシュ講座」

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

◎ 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 「身体知能(PI)を引き出す目とカラダのリラックスセルフケア」

講師 フィジカルアイプロジェクト 宮崎 優 氏

◎ 下に敷くバスタオル等大きめのタオル(ヨガマットも可)・水分・動きやすい服装(裸足で行うため、体育館シューズは不要です。)・筆記用具(必要な方のみ)を準備してください

② リフレッシュ体験講座「やさしいコーヒー教室~ちょっとしたコツでドリップコーヒーはもっと美味しくなります~」

(教材費として、一人300円を当日受付にて徴収します。)

講師 珈琲いづみ 出水 和親 氏

◎ マグカップを準備してください。

昨年度の受講者の声

(リラクゼーション運動講座)

- ・ 体にとっての良い姿勢と呼吸の関係性を実技を通して学ぶことができました。
- ・ 肩こりや体のこわばりがやわらいで、気持ちよく、気持ちも明るくなりました。

(リフレッシュ体験講座)

- ・ 具体的なコーヒーの淹れ方のコツが分かり、楽しかったです。
- ・ 実技指導もしていただき、とても勉強になりました。

介 護 講 座

1 会場及び期日

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 令和7年8月6日(水) (Aコース) | 令和7年8月7日(木) (Bコース) | 令和7年8月8日(金) (Cコース) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

※ 会場は、全て「カクイックス交流センター」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 「身体のケアと認知症の理解」
- C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。

昨年度の受講者の声

(Aコース)

- ・ 福祉用具の種類が豊富で、活用することで負担が少なくなるということが分かりました。また、介護保険を活用することで経済的にも負担が軽減されるので、積極的に活用していきたいと思いました。

(Bコース)

- ・ 認知症の方に対する接し方がとても大事(特に表情で認知症の方の状態や未来が変わる)と知りました。親の介護が必要になった時だけでなく、今から気を付けていきたいと思えます。

(Cコース)

- ・ 口の中の環境が身体全体に大きく影響を与えることが分かってよかったです。

ライフプランセミナー

1 開催期日

【講演①】
動画配信

視聴期間 令和7年8月3日（日）～8月30日（土）
（年齢別3コース）

講師：一般財団法人教職員生涯福祉財団 職員

いつでも
どこでも
24時間
視聴可能！

【講演②】
オンラインセミナー（Zoom）

令和7年8月20日（水）
（40代半ば以降向け）

講師：アクサ生命保険株式会社 フィナンシャルプランアドバイザー

- ※1 開催形式は、WEBによる動画配信及びオンラインセミナーです。
- ※2 対象の年齢区分を設けていますが年齢区分に該当しなくてもお申込みいただけます。
- ※3 講演①・講演②の両方をお申込みいただけます。
- ※4 個別相談は、講演②の受講者のうち、希望する方が利用できます。希望者は、セミナー終了後、各自でアクサ生命保険株式会社へWEB等で申込みを行い日程調整をします（個人相談以降は、希望者とアクサ生命保険株式会社と直接のやりとりになります。）。

2 内容

(1) 講演①（動画配信）

- ・ **退職準備型**（対象年齢／退職前5年以内向け）
「経済生活」・「公的年金・医療保険」・「生きがい」・「健康」がテーマ【約60分×3コマ】
- ・ **生活設計型**（対象年齢／40代～50代向け）
「経済生活」・「生きがい」・「健康」がテーマ【約60分×2コマ】
- ・ **経済生活設計型**（対象年齢／20代～30代向け）
「経済生活」に特化したテーマ【約60分×2コマ】

(2) 講演②（オンラインセミナー）

- ・ **テーマ「セカンドライフ準備」**（対象年齢／40代半ば以降向け）

13:00 13:30 15:00

| | |
|-------------|---------------|
| 受付 (30分) | セミナー (90分) |
|-------------|---------------|

3 その他

資料配布はありません。必要に応じて筆記用具やメモの準備をしてください。

昨年度の受講者の声

- ・ NISA と iDeCo の違いも分からない状態で受講したのですが、とても分かりやすく教えていただき勉強になりました。
- ・ また聞きたいです。自分の勉強不足を感じました。