

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7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、申込方法が「Google フォーム」による個人申込みであることも含め、貴所属所の共済組合員に周知してくださるようお願いいたします。

なお、ZoomによるLIVE配信方式での実施となります。

記

1 日程及び内容（ZoomによるLIVE配信方式）※ 通信費は自己負担

(1) 第1回 令和7年12月6日（土） 午後1時30分から午後3時まで

お悩み解消！肩こり・腰痛改善プログラム

- ◎ 長時間のデスクワークや立ち姿勢による肩こり・腰痛でお悩みの方にオススメ
- ◎ 生活の中の動きの癖や、運動による身体の使い方の癖で硬くなった筋肉、ゆがんだ骨格を、筋肉に弾力を持たせる調整法で整え、動きやすい体を目指します。
- ◎ セミナーを通してコリ・ハリのない動きやすい体に！

(2) 第2回 令和7年12月20日（土） 午後1時30分から午後3時まで

明日に疲れを残さない！疲労回復プログラム

- ◎ 仕事による肉体的な疲れやストレスを感じている方、冷え・むくみを感じている方にオススメ
- ◎ 生活の中の動きの癖や、運動による身体の使い方の癖で硬くなった筋肉、ゆがんだ骨格を、筋肉に弾力を持たせる調整法で整え、動きやすい体を目指します。
- ◎ 血流を良くすることにより、冷え・むくみ・ゆがみの改善

13:15	13:30	15:00
参加者入室	ZoomによるLIVE配信セミナー	
15分	講義 約30分 + 運動 約60分	

2 対象者（各200回線程度）

共済組合員本人（1人1回線のみ。1つの端末で家族等の複数参加も可能です。）

※ 第1回、第2回いずれかの申込み又は両方の申込みが可能です。

※ 筆記用具、イス、大きめのタオル2枚（フェイスタオル又はバスタオル）、飲料水を準備し、動きやすい服装で御参加ください。

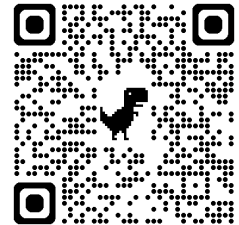
3 申込期限

令和7年11月12日（水）

4 申込方法

右の二次元コードまたは URL から申し込んでください（詳細については別紙参照。）。

（URL：<https://forms.gle/BlDeVgrcKVlrnxnAm7>）



5 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，所属所宛てに結果を通知します。
また，参加用二次元コード・URL 等も同封します。

【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）

福利係：担当 井村

電話：099-286-5217／ FAX：099-286-5663

メールアドレス welfare@pref.kagoshima.lg.jp

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管理上の分類記号：「B-7-2（共済組合）」



講座申込みフォーム回答の流れ

(URL: <https://forms.gle/B1DeVgrckV1rxnAm7>)

「冬季健康管理講座」申込みフォーム

令和7年度冬季健康管理講座の申込みフォームです。

- ZoomによるLIVEセミナーとなります。
- 公立学校共済組合鹿児島支部の組合員（同一回線で家族等の複数受講は可）が申し込むことができます。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

* 必須の質問です

メールアドレス *

welfare@pref.kagoshima.lg.jp

入力されたアドレスに回答のコピーが送信されます。

1. 組合員氏名 *

(入力例) 公立 太郎

鹿児島 次郎

2. 組合員氏名フリガナ *

(入力例) コウリツ タロウ

カゴシマ ジロウ

3. 組合員番号（半角数字6桁） *

組合員証や資格確認書の右上の番号6桁を入力（入力例）012345
※枝番2桁は入力不要

987654

4. 所属所名 *

(入力例) 鹿児島市立〇〇学校

鹿児島市立鹿児島小学校

5. 所属所コード（半角数字6桁） *

(入力例) 012345

123456

6. 勤務先電話番号（半角数字、ハイフンなし）

(入力例) 099286522X

0992865205

7. 申込日程 *

各日程において、当日以降、1か月間のアーカイブ配信をご利用いただけます。当日に受講できず、アーカイブ配信のみを利用される場合も申し込みが必要となります。また、両日とも申し込むことも可能です（申込者数が定員を超えた場合は抽選を行います。）。

第1希望 第2希望 希望しない

令和7年
12月6日
(土) 【
肩こり・
腰痛改善
プログラム】



令和7年
12月20日
(土) 【
疲労回
復プログラ
ム】



列ごとに一つ選択してください。

両日程を希望する場合は第2希望まで、いずれかのみの場合は、一方において「希望しない」を選択してください。

回答のコピーが指定したアドレスにメールで送信されます。

送信

フォームをクリア

「冬季健康管理講座」申込みフォーム

回答を送信しました。

[回答を編集](#)
[別の回答を送信](#)

はじめに入力したアドレスに送信されているかご確認ください。

回答の送信に際して、スパム対策のため、右図のような画面になる場合がございます。設問に沿って回答し、送信を完了させてください。



注 意 事 項

- 1 本年度から、所属所単位ではなく、個人で申込みフォームに回答する方法での申込みとなります。
所属所でのとりまとめ等は不要です。申込み締め切りは、**11月12日(水)**です。抽選及び11月下旬に決定通知書の発送を行うため、期日を厳守してください。申込者数が定員を超えた場合は、抽選により受講者を決定いたしますので、あらかじめ御了承ください。なお、決定通知については、所属所宛て文書にて送付します。
- 2 申込みフォーム回答送信後、回答のコピーが送信されますので、メールアドレスは有効なものを正確に記入してください。また、回答送信後、メールが受信できているか確認してください。
- 3 組合員氏名・フリガナ・職員番号(組合員番号)等は、もれなく正確に記入してください。
- 4 申込みができるのは、共済組合員です。回線数が限られているため、1人1回線のみとなります。一つの端末で家族等の複数参加も可能です。
- 5 「送信」ボタンをクリック後に、不正なアクセスやスパムへの対策として、ユーザーが人間であるかどうかを判別する画面が出る可能性があります(※表面参照)。設問に沿って回答を行い、回答送信を完了させてください(回答が送信されると、「回答を送信しました。」と表示されます。)。
- 6 回答送信後、誤り等があった場合は、入力したメールアドレスに届いた回答内容画面の「回答を編集」ボタンから正しい内容で回答してください。

【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)
福利係 担当:井村
TEL:099-286-5217 FAX:099-286-5663
MAIL:welfare@pref.kagoshima.lg.jp