

REFRESH SEMINAR 2026

公立学校共済組合三重支部

◆対象者 公立学校共済組合三重支部の組合員とその配偶者

日頃の心身の疲れを

リフレッシュ!!



当セミナーは、「心と体をリフレッシュ♪」
していただくことを目的としています!!

◆開催日・会場・募集人数

開催日	会場	募集人数
令和8年10月17日(土)	榊原温泉「神湯館」	25人
令和8年10月31日(土)	伊勢かぐらばリゾート「千の杜」	50人
令和8年11月14日(土)	公立学校共済組合津宿泊所「プラザ洞津」	40人
令和8年11月28日(土)	湯の山温泉「グリーンホテル」	25人

◆時間 10時30分から15時00分まで(受付開始:10時00分)



◆講師 株式会社アクトス 北野 つばさ さん(健康運動指導士)
磯村 信雄 さん(健康運動指導士)

THEME

【午前の部】

講義「リフレッシュのすすめ」

【午後の部】実技「リフレッシュセルフケア実践講座
～日常で行う “整う習慣”～」

◆内容

【午前の部】

ストレス社会におけるリフレッシュの必要性やその方法についてご案内します。

後半の実技に向けて「なぜそれを行う必要があるのか」の納得感を高め、日常生活における実施意義を引き出す時間です。

【午後の部】

「わざわざまとまった時間を作りリフレッシュをする」ではなく、日常の中にあるストレス要因と上手に付き合い、隙間時間や〇〇をしながらなど、日常生活に溶け込めるセルフケアをご案内します。



昼食・温泉も
ご用意しています★

(注) プラザ洞津には入浴施設はありません。

◆申込期日

令和8年9月11日(金)17時
共済組合必着!!
FAXでの申し込み可!!