

～令和7年度～

リフレッシュセミナー

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!!

◆対象者

公立学校共済組合三重支部
組合員及びその配偶者

目頃の身体の疲れを
リフレッシュ!!



◆テーマ

動けるカラダと眠れるカラダ ～今日から始める健康習慣～

◆開催日・場所 / 募集人数 / 参加費用

令和7年10月18日(土)	・ 榊原温泉「神湯館」	/ 30名 / 2,000円
令和7年11月8日(土)	・ 伊勢かぐらばリゾート「千の杜」	/ 60名 / 2,000円
令和7年11月29日(土)	・ 湯の山温泉「グリーンホテル」	/ 30名 / 2,000円

REFRESH SEMINAR 2025



◆講師 磯村信雄さん、藤川祐子さん、小野東記枝さん
(健康運動指導士/理学療法士)

昼食・温泉も
ご用意しています♪

◆時間

10時30分から
15時まで
(受付10時00分から)

◆内容

「動く」と「眠る」
は健康にとって大切な
要因です。
そしてリフレッシュの源に
もなります。
カラダのチェックでは、
楽しみながら動き易さ(動き難さ)
の確認を行ない、ご自身のカラダに
ついて理解をしながら更に動かしやすい
カラダ作りのきっかけをご案内します。
普段、運動習慣のない方にもご参加いただき
たいです。
快眠と自律神経セルフケアでは睡眠の基礎的な
仕組みを理解し、快眠を促す実践的なセルフケア
(呼吸法、快眠ストレッチ、アクティブな軽運動な
ど)をご案内いたします。

◆講演

「健康づくり、
はじめの一步は自身のカラダ
のチェックから」

◆実技

「快眠と自律神経セルフケア
実践講座」

◆申込期日

令和7年9月10日(水)
17時まで

