

令和7年度 スリープタフネスセミナー

睡眠で十分な休養がとれていますか？

宮城支部の組合員の皆様は全国の支部と比較して、睡眠で十分に休養がとれている人が少ない状況です。

特に女性でその傾向が顕著となっています。

この機会に自分自身の睡眠課題を整理して、良質な睡眠を手に入れませんか？

○開催日程（定員：各回40名）

7月23日（水）

午前の部：10:00～12:00（受付開始：9:30）

午後の部：14:00～16:00（受付開始：13:30）

8月 5日（火）《女性限定》

午後の部：14:00～16:00（受付開始：13:30）

○講師：株式会社ルネサンス

7月23日（水）

高橋 敦子氏

【資格】

- ・ルネサンス認定パーソナルトレーナー
- ・basi pilates educator ピラティス講師



8月5日（火）

中山 麻優氏

【資格】

- ・健康運動実践指導者資格取得
- ・社内認定パーソナルトレーナー



○会場：公立学校共済組合仙台宿泊所「ホテル白萩」

○対象者：公立学校共済組合宮城支部の組合員

（任意継続組合員を除く）

○申込期限:令和7年7月4日(金)17時まで

※参加者決定のお知らせは7月中旬頃に書面で各所属所あてに通知いたします。

○申込方法:参加希望者はインターネットにより
「専用フォーム」からお申込みください。



[専用フォーム](#)



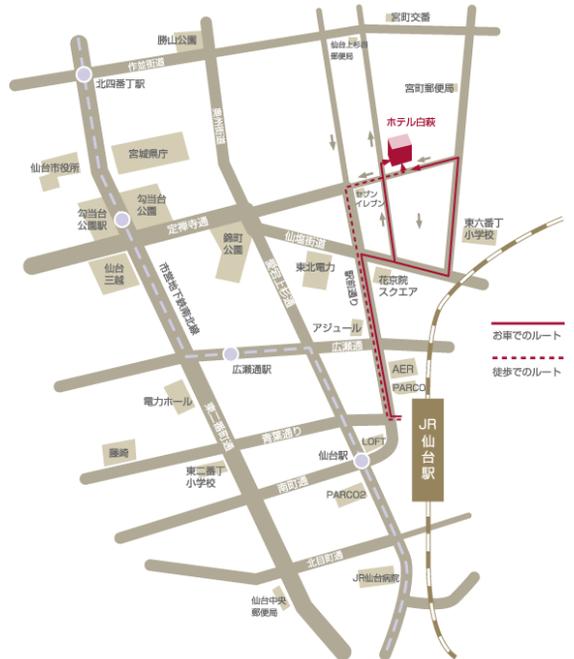
○会場について

公立学校共済組合仙台宿泊所
「ホテル白萩」

仙台市青葉区錦町2丁目2-19
022-265-3411

- ・JR仙台駅西口より徒歩15分
- ・地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩15分

無料駐車場がございますが、当日は混雑することが予想されます。可能な方は公共交通機関でお越しください。



メルマガ始めました

公立学校共済組合宮城支部及び宮城県教育庁福利課では、実施する各種保健事業をお知らせするメルマガを始めました。右の二次元コードからぜひご登録ください。

