

令和5年度健康づくりセミナー開催要項

1 事業の目的

当共済組合員及びその家族の健康管理を支援するために、組合員とその家族を対象に本セミナーを開催します。

2 主 催

公立学校共済組合宮崎支部

3 対象者

組合員及びその家族

4 開催日・会場・募集定員・プログラム

別紙のとおり

※今年度はルネサンス宮崎（宮崎市）、クリエイティブセンター門川（門川町）、早水体育文化センター（都城市）で開催するほか、Zoom を利用したオンライン参加型セミナー（2種類）を実施します。

5 サービスの取り扱い

「職専免」扱いとなります。（オンライン参加型を含む）

6 申込み方法

別添の「保健厚生事業各種セミナー申込み案内」から7月3日（月）までにお申込みください。

※お申込みの際は必ず所属所長の了解を得た上でお申込みください。

7 その他

- (1) 参加者の交通費・通信費等は、個人負担とします。
- (2) 詳細については、会場毎に別紙1～5に記載しておりますので、注意事項等を熟読・検討の上、お申込みください。
- (3) 発熱・体調不良がある場合は、参加できません。
- (4) 今後の状況に応じて開催中止とさせて頂く場合もありますのでご了承ください。（延期は行いません）

【県央会場(宮崎会場)】

開催日 令和5年7月31日(月)

会場 スポーツクラブ&スパ ルネサンス宮崎
(宮崎市宮崎駅東2丁目6番地1)

募集定員 50名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム「免疫力向上セミナー」ルネサンス宮崎

13:00～13:20	受付
13:20～13:30	開会式・オリエンテーション
13:30～14:30	講話 「からだマネジメントセミナー～免疫力向上編～」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「カーディオ キックボクシング」
15:10～15:20	休憩
15:20～15:50	実技 「癒しのヨガ」
15:50～	閉会式、アンケート記入

注意事項

- ・運動のできる服装でお越しください。
- ・体育館シューズをご準備ください。
- ・ヨガ体験を行いますので、お持ちの方はヨガマットを持参してください。
ヨガマットをお持ちでない方は厚手のバスタオルをご準備ください。

【県北会場（門川会場）】

開催日 令和5年8月4日（金）

会場 クリエイティブセンター門川
（東臼杵郡門川町南町6丁目1番地）

募集定員 30名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「免疫力向上セミナー」ルネサンス宮崎

13:00～13:20	受付
13:20～13:30	開会式・オリエンテーション
13:30～14:30	講話 「からだマネジメントセミナー～免疫力向上編～」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「カーディオキックボクシング」
15:10～15:20	休憩
15:20～15:50	実技 「癒しのヨガ」
15:50～	閉会式、アンケート記入

注意事項

- ・運動のできる服装でお越しくください。
- ・体育館シューズをご準備ください。
- ・ヨガ体験を行いますので、お持ちの方はヨガマットを持参してください。
ヨガマットをお持ちでない方は厚手のバスタオルをご準備ください。

【県西会場（都城会場）】

開催日 令和5年8月7日（月）

会場 早水体育文化センター
（都城市早水町3867番地）

募集定員 30名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「免疫力向上セミナー」ルネサンス宮崎

13:00～13:20	受付
13:20～13:30	開会式・オリエンテーション
13:30～14:30	講話 「からだマネジメントセミナー～免疫力向上編～」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「カーディオキックボクシング」
15:10～15:20	休憩
15:20～15:50	実技 「癒しのヨガ」
15:50～	閉会式、アンケート記入

注意事項

- ・運動のできる服装でお越しください。
- ・体育館シューズをご準備ください。
- ・ヨガ体験を行いますので、お持ちの方はヨガマットを持参してください。
ヨガマットをお持ちでない方は厚手のバスタオルをご準備ください。

【オンライン開催（ルネサンス）】

開催日 令和5年8月9日（水）

募集定員 95名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「免疫力向上セミナー」ルネサンス宮崎

13:45～14:00	入室～接続・動作状況の確認
14:00～14:05	オリエンテーション・安全管理
14:05～14:50	「からだマネジメントセミナー」（45分）
14:50～15:00	質疑応答・アンケート回答

注意事項

- ・Zoomを利用したオンラインでの開催となります。
申込み後、参加決定者の方にはオンライン入室用の URL をお知らせします。セミナー開始時間までに、利用する情報機器（PC・スマホ・タブレット等）にZoomアプリをダウンロードして入室してください。
なお、情報機器は各自でご準備をお願いします。
- ・軽い運動を行います。スーツ等パンツスタイルであれば問題ありませんが、できるだけ動きやすい服装で参加してください。

【オンライン開催（ライザップ）】

開催日 令和5年8月2日（水）

募集定員 50名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「RIZAP 肩こり腰痛予防編」

13:50～14:00	入室
14:00～15:30	「RIZAP 肩こり腰痛予防編」（90分）

注意事項

- ・ Zoom を利用したオンラインでの開催となります。
申込み後、参加決定者の方にはオンライン入室用の URL をお知らせします。セミナー開始時間までに、利用する情報機器（PC・スマホ・タブレット等）に Zoom アプリをダウンロードして入室してください。
なお、情報機器は各自でご準備をお願いします。
- ・ 軽い運動を行います。スーツ等パンツスタイルであれば問題ありませんが、できるだけ動きやすい服装でご参加ください。