

令和８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１～３とおり

※会場開催型セミナー：別紙１、別紙２（宮崎市、延岡市の２会場）

※動画配信型セミナー：別紙３

５ サービスの取り扱い

（１）県教育委員会事務局等職員及び県立学校の教職員は「職専免」扱いとなります。

（２）市町村立学校の教職員等については、市町村教育委員会等のサービスの取扱いを確認してください。

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１日（水）までにお申込みください。

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）詳細については別紙１～３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御了承ください。

（５）サービスについては所属で確認してください。

【宮崎会場】

開催日 令和8年8月3日（月）

会場 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 各30名 ※希望者多数の場合は抽選となります。

プログラム【1部】

10:00～10:20	受付
10:20～10:30	開会式・オリエンテーション
10:30～11:30	実技「ルネサンスアクティブムーブ」
11:30～11:40	休憩
11:40～12:10	実技「お腹シェイプ+お尻シェイプ」
12:10～12:20	休憩
12:20～12:50	実技「ヨガ」
12:50～	閉会式、アンケート記入

プログラム【2部】

14:00～14:20	受付
14:20～14:30	開会式・オリエンテーション
14:30～15:30	実技「ルネサンスアクティブムーブ」
15:30～15:40	休憩
15:40～16:10	実技「お腹シェイプ+お尻シェイプ」
16:10～16:20	休憩
16:20～16:50	実技「ヨガ」
16:50～	閉会式、アンケート記入

注意事項

- （1）運動のできる服装でお越しください。
- （2）体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオルを御準備ください。
- （3）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。
- （4）ヨガマットをお持ちでない方は厚手のバスタオルを御準備ください。

【延岡会場】

開 催 日 令和8年8月4日（火）

会 場 フィットネスクラブターザン（延岡市浜町364番地）

募集定員 30名 ※希望者多数の場合は抽選となります。

プログラム

13:30～13:50	受付
13:50～14:00	開会式・オリエンテーション
14:00～14:30	実技「ZUMBA」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技「ボクシングエクササイズ」
15:10～15:20	休憩
15:20～16:05	実技「ほぐしストレッチ」
16:05～	閉会式、アンケート記入、お風呂＆サウナ利用

注意事項

- （１）運動のできる服装でお越しください。
- （２）体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオルを御準備ください。

【動画配信型セミナー】

開催期間 令和 8 年 8 月 1 日～ 8 月 3 1 日（1 か月間）

募集定員 100 名程度 ※希望者多数の場合は抽選となります。

プログラム 「ライザップチャンネル Standard」

注意事項

- （1）ビデオレッスンでの開催となります。開催期間内は 24 時間視聴可能です。
- （2）申込み後、参加決定者の方にはログイン用の URL と ID 及びパスワードをお知らせします。利用する情報機器（PC・スマホ・タブレット等）よりログインした後、動画を再生することができるようになります。
- （3）視聴用の情報機器は各自で御準備をお願いします。
- （4）ビデオレッスンの視聴は申込者に限ります。決定者には利用規約を送付しますので、御利用前に必ずお読みください。
- （5）できるだけ動きやすい服装で参加してください。