

令和6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1～5のとおり

※会場開催：別紙1～3（宮崎市・延岡市・都城市の3会場）

※オンラインセミナー：別紙4

※ビデオレッスン：別紙5

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1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御了承ください。（延期は行いません）

【県央会場(宮崎会場)】

開催日 令和6年7月29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「シェイプアップセミナー～運動不足解消編～」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	実技 「機能改善ストレッチ」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「お腹シェイプ+お尻シェイプ」
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。
- ・体育館シューズを御準備ください。
- ・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御準備ください。

【県北会場（延岡会場）】

開催日 令和6年8月2日（金）

会場 延岡市内施設

※会場詳細は決定通知に記載します。

募集定員 30名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「シェイプアップセミナー～運動不足解消編～」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	実技 「機能改善ストレッチ」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「お腹シェイプ+お尻シェイプ」
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。
 - ・体育館シューズを御準備ください。
 - ・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御準備ください。

【県西会場（都城会場）】

開 催 日 令和 6 年 8 月 5 日（月）

会 場 早水公園体育文化センター
（都城市早水町 3 8 6 7 番地）

募集定員 3 0 名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「シェイプアップセミナー～運動不足解消編～」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	実技 「機能改善ストレッチ」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「お腹シェイプ+お尻シェイプ」
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。
- ・体育館シューズを御準備ください。
- ・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御準備ください。

【オンラインセミナー】

開催日 令和6年8月7日（水）

募集定員 50名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「参加型セミナーLIVE 睡眠編」 ライザップ

13:50～14:00	入室
14:00～15:30	「ウェルネスプログラム 参加型セミナーLIVE 睡眠編」（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、情報機器は各自で御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御参加ください。

【ビデオレッスン】

開催期間 令和 6 年 8 月 1 日～ 8 月 3 1 日（1 ヶ月間）

募集定員 100 名程度

※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「Renaissance Active Move～運動不足解消メソッド～」ルネサンス

注意事項

- ・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。
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。
なお、情報機器は各自で御準備をお願いします。
- ・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。
- ・できるだけ動きやすい服装で参加してください。