

令和7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1～4とおり

※会場開催型セミナー：別紙1～3（宮崎市・延岡市・都城市の3会場）

※動画配信型セミナー：別紙4

5 サービスの取り扱い

「職専免」扱いとなります。

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（火）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1～4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7年7月28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「運動不足解消セミナー」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	実技 「効果的なウォーキング」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「お腹シェイプ+addidas Gym&Run」
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7年8月1日（金）

会場 宮崎県立延岡しろやま支援学校 相談棟 多目的室
（延岡市野地町3丁目3477番地2）

募集定員 30名 ※希望者多数の場合は抽選

プログラム 「運動不足解消セミナー」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	実技 「効果的なウォーキング」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「お腹シェイプ+addidas Gym&Run 」
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 7 年 8 月 4 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 「運動不足解消セミナー」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	実技 「効果的なウォーキング」
14:30～14:40	休憩
14:40～15:10	実技 「お腹シェイプ+addidas Gym&Run」
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。

【動画配信型セミナー】

開催期間 令和7年8月1日～8月31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 「RIZAP チャンネル Standard」 RIZAP

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。