

令和6年度「若年層への健康リテラシーセミナー」のご案内

- ◆ 開催日：8/21（水）
- ◆ 定員：50人
- ◆ 会場：アトリウム長岡 白鳳・天平の間
- ◆ 内容：以下のとおり

30代以下の組合員の皆様が対象のセミナーです！



時間	内容
9:30～10:00	受付
10:00～10:10	開講挨拶
10:10～11:30	講座①「教職員のメンタルヘルス対応について」 ・教職員を取り巻くストレスとストレス対処法について ・心を整えるためのセルフケアの方法を身につけましょう！ 講師：富田 さなえ（北陸中央病院 臨床心理士）
11:30～13:00	お昼休憩（昼食を用意します）
13:00～14:20	講座②「健康診断の知識・見方について」 ・健康診断の目的、主な検査項目 ・20～30代からの健康づくり 講師：長井 鈴子（北陸中央病院 保健師）
14:20～14:30	休憩
14:30～15:30	講座③「メタボリックシンドローム対策について」 ・メタボリックシンドロームの概要とその予防について、実際の運動を交えてお話しします！ 講師：端 海斗（北陸中央病院 作業療法士）
15:30～15:40	アンケート記入・閉講

※ 講座③では簡単な運動を行います。動きやすい服装でご参加ください。

※ 参加は無料です。申込みは、所属とりまとめの他、個人からも可能です。

※ 会場の駐車スペースに限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



※このチラシに関するお問い合わせ先

公立学校共済組合新潟支部

（TEL：025-283-5170）

