

令和8年度「レディース健康増進セミナー」業務委託仕様書

- 1 委託業務名 レディース健康増進セミナー
- 2 委託期間 契約締結の日から令和8年9月30日まで
- 3 実施回数等 (1) 4回
(2) 募集人員を超えた場合には、抽選により決定する。
- 4 委託業務の内容 (1) 実施プログラムの企画立案
(2) セミナーの開催
(3) セミナー当日の運営
(4) 結果報告

5 実施日、会場及び人員

| 実施日 | 会場 | | | 人員 |
|-------------|------|-----|------------|------|
| 令和8年 月 日() | 別府会場 | 豊泉荘 | 別府市青山町5-73 | 各80名 |
| 令和8年 月 日() | | | | |
| 令和8年 月 日() | | | | |
| 令和8年 月 日() | | | | |

6 業務日程

9時30分 受付

9時50分 開会

15時30分 閉会

※女性の健康づくりに関する講演(約90分)、メンタルヘルス講座、運動を伴う実技、栄養講座に加えて適宜休憩を取り入れること。なお、12時前後に昼食休憩を約1時間とること。

7 留意事項

(1) 実施プログラムの企画立案について

・女性特有の身体の症状に関する講演(約80分)、栄養講座、運動を伴う実技、メンタルヘルス講座を盛り込むこと。

栄養講座については、腸内環境を整えるための食事について、具体的な食材やメニュー等を、効率的に摂取する方法とともに紹介すること。また、女性のライフステージに応じて変化する必要な栄養素やカロリー等を示し、多忙な教職員が簡単に準備できる時短メニューを紹介すること。

運動実技については、女性に多い病気や症状の予防に効果的な運動メニューを取り入れ、あわせて身体の歪みを整える姿勢改善メニューや、リラックス効果のあるストレッチ

チ、呼吸法等について紹介すること。

また、メンタルヘルス講座として、女性特有の心身の症状やストレスを和らげるリラクゼーション法を紹介すること。

なお、組合員がセミナー後に継続して取り組めるよう、資料にメニュー等を掲載すること。

- ・支部の「第3期データヘルス計画書」(令和6年4月1日開始)に沿って、当支部の実情に応じた対策を盛り込むこと。

(データヘルス計画書は支部のHPに掲載 <https://www.kouritu.or.jp/oita/>)

- ・講師は、受託者又は受託者が選定した者とする事。

(2) セミナーの開催

- ・講座資料については、受託者において作成し必要部数を準備すること。
- ・公立学校共済組合大分支部職員が当日立ち会う。

(3) セミナー当日の運営について

- ・当日は業務の全て(受付、司会、会場設営、資料・アンケート配布等)を行うこと。

(4) 結果報告

- ・内容についてのアンケートをセミナー終了後に行い、集計結果を報告書とともに提出すること。

8 その他

- ・受託者はセミナーの実施に係る責任者を配置すること。
- ・開催内容等の詳細は7(1)の企画立案を基に、公立学校共済組合と協議を行い決定すること。
- ・昼食は、管理栄養士により栄養バランスの調整及びカロリー計算を行うこと。

9 セミナー実施に係る項目

人件費、食糧費、資料代、会場費、その他事務費