

令和7年度 研修事業実施要項

1 保護者・近隣トラブル対応セミナー

【目的】「学校と保護者・近隣住民のいい関係づくり」をテーマに講演とワークショップにより対応策等の知識を習得する。

実施日	対象地区	開催会場	開催時間	募集定員
7月 24日（木）	全地区	沖縄産業支援センター（那覇市）	10:00～15:00	150名

2 マインドフルネス・快眠セミナー

【目的】ストレス対処法のポイントやマインドフルネス瞑想法、快眠についての実践方法を習得する。

実施日	対象地区	開催会場	開催時間	募集定員
8月 13日（水）	全地区	沖縄県教職員共済会館（那覇市）	10:00～16:00	60名

3 【タニタ健康セミナー】 こころのセルフコンディショニング

【目的】不安やストレスと上手に付き合うコツや、「怒りのコントロールの方法」について学ぶ。

実施形式	対象地区	視聴可能期間	募集定員
オンデマンド	全地区	令和7年7月1日(火)～令和7年8月31日(日)	組合員及び被扶養者

・被扶養者も視聴可能です。

4 【タニタ健康セミナー】 心地よい睡眠のために

【目的】睡眠のメカニズムや睡眠と健康や疾患との関連について学び、睡眠の質を高める方法について習得する。

実施形式	対象地区	視聴可能期間	募集定員
オンデマンド	全地区	令和7年7月1日(火)～令和7年8月31日(日)	組合員及び被扶養者

・被扶養者も視聴可能です。

5 【タニタ健康セミナー】 オトナ女子のための保健体育

【目的】女性ホルモンの変化や更年期症状などライフスタイルが多様化する中で、自分らしく人生を健やかに過ごすためのコツを習得する。

実施形式	対象地区	視聴可能期間	募集定員
オンデマンド	全地区	令和7年7月1日(火)～令和7年8月31日(日)	組合員及び被扶養者

・被扶養者も視聴可能です。

6 【タニタ健康セミナー】 今日から実践！ヘルシーレシピのコツ

【目的】タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント等、実践的な内容を習得する。

実施形式	対象地区	視聴可能期間	募集定員
オンデマンド	全地区	令和7年12月1日(月)～令和8年1月31日(土)	組合員及び被扶養者

・被扶養者も視聴可能です。

7 RIZAP健康セミナー（運動）スタートアップ編

【目的】バランス力や柔軟性のチェックで自分のカラダを知り、正しいフォームを身につけるトレーニングを習得する。

実施形式	対象地区	視聴可能期間	募集定員
オンデマンド	全地区	令和7年12月16日(火)～令和8年1月14日(水)	組合員及び被扶養者

・被扶養者も視聴可能です。

8 介護講座 ・ 介護実技研修

【目的】介護に関する知識及び技術を習得し、介護についてより理解を深める。

実施日	対象地区	開催会場	開催時間	募集定員
8月 1日（金）	全地区	沖縄県教職員共済会館（那覇市）	10:00～16:20	60名

・食事介助演習のため、昼食は健康弁当を準備します。自己負担500円程度を予定しています。

9 退職準備型生涯生活設計セミナー

【目的】退職後に必要な人生設計に関する健康や生きがい、生活設計に関する基礎的な知識を習得する。

実施日	対象年齢	開催会場	開催時間	募集定員
8月19日（火）	退職予定組合員	沖縄北部雇用能力開発総合センター（名護市）	9:00～15:00	110名
8月20日（水）		沖縄県教職員共済会館（那覇市）		120名
8月21日（木）		八重山教育事務所		40名
8月22日（金）		宮古教育事務所		20名

10 育児支援セミナー

【目的】子育てに関する悩みや不安を解消し、役に立つ子育て方法を習得する。

実施日	対象者	開催会場	開催時間	募集定員
10月 21日（火）	産休・育休中組合員	EMウェルネス暮らしの発酵ライフスタイルリゾート（北中城村）	11:00～15:20	60名

・昼食はbuffet形式となります。自己負担1,000円を予定しています。