令和８年度「腰痛予防講座（会場方式・冬）」の実施について　（通知）

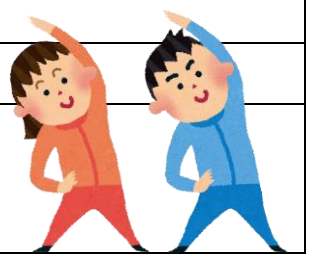


組合員の腰痛・肩こり予防、悪化を防止するため、**予防体操などの実技を中心とした講座**を下記のとおり実施します。なお、休職、休業中の組合員の方も対象となります。

この講座は、令和８年度「腰痛予防事業」として実施するものであり、参加者のうち、大阪府教育庁及び府の教育機関に勤務する教職員の職務専念の義務免除については、大阪府教育長において承認されています。それ以外の職員については、各市町村教育委員会教育長に対して、職務専念の義務免除を依頼しております。

記

内　　容	①　講習（３０分程度）：　腰痛予防に関する知識の普及、啓発 ②　実技（６０分程度）：　腰痛体操、肩こり予防体操の実演指導
実施日及び 実施機関	裏面をご覧ください。
募集人数	Ａ：４０名　Ｂ：４０名　Ｃ：９０名 ※いずれも最低挙行人数５名　※申込者が募集人数を超えた場合は抽選を行います
申込対象者	組合員（ただし、任意継続組合員を除く）
申込期間	令和８年１０月２１日（水）から令和８年１１月１３日（金）まで
申込方法 及び 決定通知	①　別紙「腰痛予防講座（会場方式・冬）申込書」を記入し、申込期間内に下記申込先へ FAX 又は郵・逓送で提出してください。 ②　共済組合から１１月末頃、**所属所長**宛に決定通知書を送付します。（注） （注）申込者が募集人数を超えた場合は抽選を行い、申込者全員に当落結果を送付します。
申込先	〒540-8571　大阪市中央区大手前２丁目　大阪府教育庁教職員室福利課内 公立学校共済組合大阪支部　健康・福祉グループ （FAX）０６－６９４１－３６７２
費　　用	無料（ただし、会場までの交通費は自己負担です）
そ の 他	・腰痛のない方も受講できます。 ・動きやすい服装でご参加ください。



☎問い合わせ先：
公立学校共済組合大阪支部　健康・福祉グループ
TEL：０６－６９４１－３９９１

★大阪支部ＬＩＮＥ
公式アカウント
はじめました！
ぜひ友だち追加を
お願いします。

ID：@079vocuz

◎実施日及び実施機関

※各実施機関、駐輪場・駐車場は利用できません。
公共交通機関を利用してお越しください。

実施内容と日時	実施機関と場所
A テーマ： 『腰痛とストレスで凝り固まった肩を和らげる』 R8.12.25（金） 10：00～12：00 （受付９：30～）	◆実施機関：学校法人行岡保健衛生学園 行岡医学技術専門学校 募集人数：40名 ◆住所：大阪市北区本庄東１－１３－１１ （※行岡病院ではありません。ご注意ください。） ◆最寄り駅：大阪メトロ堺筋線・谷町線 阪急千里線 「天神橋筋６丁目」駅下車 11 番出入口より西へ約 250m ＜アクセス方法↓＞ ◆参加者に当日お持ちいただくもの：ヨガマットまたはバスタオル、マスク
B テーマ： 『肩こりの予防と症状改善』 R8.12.23（水） 10：00～12：00 （受付９：30～） C	◆実施機関：ダイナミックスポーツ医学研究所 募集人数：40名 ◆住所：大阪市中央区心斎橋１丁目 10 番 28 号 心斎橋Ｍビル２階 ◆最寄り駅： ・大阪メトロ御堂筋線・鶴見緑地線 「心斎橋駅」下車、北改札よりクリスタ長堀をウエストタウン（四ツ橋方面）へ進み、出口「南 17」から約 80m ・大阪メトロ四ツ橋線「四ツ橋駅」下車 北改札よりクリスタ長堀（心斎橋方面）へ進み、出口「南 17」から約 80m ＜アクセス方法↓＞
テーマ： 『股関節から整える！共済組合員のための姿勢＆腰痛ケア講座』 R8.12.21（月） 15：00～16：30 （受付 14：30～）	◆実施機関：医療法人はあとふる 運動器ケアしまだ病院 募集人数：90名 ◆住所：羽曳野市樫山１００－１ ヴィゴラス（運動器ケアしまだ病院エントランス棟２階） ＜アクセス方法↓＞ ◆最寄り駅：近鉄南大阪線 「藤井寺」駅下車 無料送迎バスで 10 分程度 送迎バス発車時間 14：10　14：40 →詳細はしまだ病院 HP 参照

令和８年度　腰痛予防講座（会場方式・冬）申込書

公立学校共済組合大阪支部長　様

令和８年　　月　　日

下記のとおり申し込みます。

所属所名 所属所電話番号	

組合員証記号番号		枝番	組合員氏名	職名	連絡先（電話番号）
公立阪					
希望会場（いずれかに○をしてください）	第一希望	Ａ：行岡　・　Ｂ：ダイナミック　・　Ｃ：しまだ　・　Ｄ：いずれも可			
	第二希望	Ａ：行岡　・　Ｂ：ダイナミック　・　Ｃ：しまだ　・　Ｄ：いずれも可			

腰痛の症状がある方はご記入ください。　★クラス分け等に参考にさせていただきます。 （例：座っていても痛みがある/動いた時に痛みがある/特になし等）

※この申込書はコピーしてお使いください。

※募集人数を超えた場合は抽選を行います。できる限り希望者の皆さまが参加できるように「第二希望」のご記入をお願いいたします。

１１月１３日（金）締切　【必着】