

令和6年10月21日

令和6年度「腰痛予防講座（会場方式・冬）」の実施について（通知）

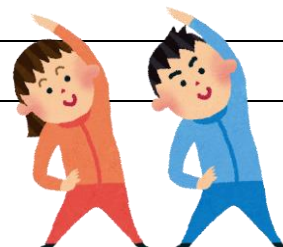


組合員の腰痛・肩こり予防、悪化を防止するため、**予防体操などの実技を中心とした講座**を下記のとおり実施します。なお、休職、休業中の組合員の方も対象となります。

この講座は、令和6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6年10月21日（月）から令和6年11月22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・逕送で提出してください。 ② 共済組合から実施日の12日前までに 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、 <u>申込者全員に当落結果を送付</u> 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： 『腰痛と凝り固まった 肩を和らげ、 ストレス軽減！』 <u>R6.12.24（火）</u> <u>14：00～15：30</u> (受付 13：30～)	◆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 ◆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 募集人数：40名 ＜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： 『腰痛予防と 症状改善』 <u>R6.12.25（水）</u> <u>10：00～11：30</u> (受付 9：30～)	◆実施機関：ダイナミックスポーツ医学研究所 ◆住所：大阪市中心区心斎橋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 募集人数：40名 ＜アクセス方法＞ → 
C テーマ： 『筋肉のつながりから 全身をほぐす～腰痛・ 肩こりは思わぬ所に潜 んでいます！～』 <u>R6.12.26（木）</u> <u>15：00～16：30</u> (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 ◆住所：羽曳野市榎山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） ◆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 募集人数：90名 ＜アクセス方法＞ →  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6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6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	フリガナ
公立 阪			
連絡先（電話番号）	（ ） —		
職名 （いずれかに○をしてください）	教員系 ・ 事務系 ・ 管理職系 ・ その他職員		
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22日（金）締切 【必着】