

平成30年度 健康管理セミナー参加申込書

裏面の申込要領をご確認のうえお申込みください。

所属名		氏名	
緊急連絡先 電話番号	台風接近等により開催中止となる場合がありますので、ご連絡先の電話番号(携帯または自宅)をご記入ください。 () -	職員番号 (ゴム印可)	

ご希望の講座の申込欄(太枠)に○印をご記入ください。複数講座に参加希望の場合は、申込欄に「希望順位」をご記入ください。

会場	講座名	開催日 開催時間	内容	定員	申込
小倉リーセントホテル	①体幹トレーニング & ストレッチ	7月26日(木) 13:30~15:30	基礎代謝の向上、肩こりや腰痛の改善など、様々な効果が期待できる体幹トレーニングとストレッチを実践します。	40	
	②血管いきいき！ヘルスアップ	7月31日(火) 10:00~15:00	【講座の一環として昼食付き】 血管年齢(老化度)を測定します。血管の若さを保ち、動脈硬化による心疾患や脳血管疾患・認知症を予防する食事のポイントや運動などを紹介します。 ※3日間とも同一内容で実施	24	
		8月 1日(水) 10:00~15:00		24	
		8月 2日(木) 10:00~15:00		24	
	③毎日快腸！腸活	8月17日(金) 13:30~16:00	腸内環境の改善に効果的な生活習慣(食事・運動)のポイントをご紹介します。また腹筋や骨盤トレーニングなどを実践します。	40	
④リラクゼーションヨガ	8月22日(水) 13:30~15:30	ゆっくりとした呼吸と動作で体に感じるこわばりをほぐします。初心者や体が硬い人でも大丈夫です。心身のリラクセスに効果的です。	40		
九州健康総合センター	⑤肩こり腰痛予防改善	7月24日(火) 14:00~16:00	姿勢や腰痛の改善のためのストレッチ、ボールを使ったエクササイズ、肩こり・腰痛のツボ、リンパの流れなどをご紹介します。 ※2日間とも同一内容で実施	20	
		8月 8日(水) 14:00~16:00		20	
	⑥ストレス対処法	7月25日(水) 14:00~16:30	ストレスサインの気付き方や、気分の落ち込みやイライラ、不眠症を改善するストレッチやツボ押しなどをご紹介します。	20	
	⑦血液サラサラ食生活改善	7月31日(火) 9:30~13:00	【講座の一環として昼食付き】 少量の血液で血液サラサラ度を静止画像で判定します。専門職からのお話やクイズをしながら学びます。 ※2日間とも同一内容で実施	20	
8月10日(金) 9:30~13:00		20			
ムーブ	⑧体に良い常備菜クッキング	8月 7日(火) 14:00~16:30	栄養バランスの良い常備菜が何品かあれば忙しい日も短時間で食事を準備できます。作った料理はお持ち帰りいただけます。	20	
	⑨薬膳クッキング & ツボ	8月 8日(水) 10:15~15:30	冷え症、ストレスなど気になる症状の改善に役立つ薬膳料理を身近な食材で作ります。またツボマッサージでリフレッシュしましょう。	20	

一般財団法人北九州市教職員互助会
平成30年度 健康管理セミナー申込要領

【対 象】 互助会会員（フルタイム再任用職員を含む）

【申込方法】 参加申込書(裏面)に必要事項をご記入のうえ互助会まで送付願います。

※個人単位での申込みに限ります。

① FAX 0120-888-151

送信の際は送信面およびFAX番号をご確認のうえ送信願います。

② 庁内メール 2 小倉北区 北九州市教職員互助会（メール日:水・金曜日）

③ 郵送 〒802-0075 小倉北区昭和町 16-1(中島小学校内)

北九州市教職員互助会

【申込締切】 6月5日(火)申込書必着

【参加者の決定】 ①申込者数が定員を上回る場合は抽選になります。定員に満たない場合は申込者全員当選となります。

②参加者決定の通知は、服務が「職免」のため、所属長を通じて互助会事務担当者様あてに所属毎の当選者名簿を送付します。また、ご本人あてにも結果通知を送付します。(結果通知発送予定日:6月19日)

【参加者の服務】 職 免

【負担金】 無 料

【担当事業者】 西日本産業衛生会 ・ 九州健康総合センター

○お問い合わせ先 (一財)北九州市教職員互助会

電話 093-941-5897

※平日:8時30分 ~ 17時15分