

参加者募集のご案内

参加
無料

今年の 開催内容

- 代謝アップ健康ウォーキング
- 血液サラサラ食生活改善
- 類人猿分類を用いたコミュニケーション
- 睡眠のためのストレスケア
- 脳いきいき！脳活
- ストレス改善のためのリラクゼーション法
- 薬膳クッキング&ツボ・リンパマッサージ
- 先手必勝！ロコモ予防
- 大豆で健康クッキング
- 肩こり・腰痛予防改善
- リラクゼーションヨガ
- 血管いきいき！ヘルスアップ

ロコモ：骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

開催日・会場は裏面でご確認ください

申込要領

裏面「参加申込書」に必要事項を記入の上、互助会まで送付してください。（FAX・庁内メール・郵送）

【対象】 互助会会員（フルタイム再任用職員を含む）

【締切】 6月5日（水）必着

【服務】 職 免

【負担金】 無 料

【参加者の決定】 申込者多数の場合は抽選により決定し、各所属長および申込者に通知します。

（6月19日発送予定）

【担当事業者】 西日本産業衛生会・九州健康総合センター

申込み
問い合わせ先

（一財）北九州市教職員互助会 〒802-0075 小倉北区昭和町 16-1

電話 093-941-5897 FAX 0120-888-151

庁内メール：2 小倉北区（メール日：水・金曜日）

送信面およびFAX番号をご確認のうえ送信願います。

令和元年度 健康管理セミナー参加申込書

所属名		氏名	
連絡先 電話番号	() -	職員番号	

※台風接近等により開催中止となる場合がありますので、連絡のとれる電話番号(携帯または自宅)を必ずご記入ください。

参加希望の申込欄に○印をご記入ください。(複数のセミナーに参加希望の場合は、希望順位を数字で記入)

※裏面の申込要領をご確認のうえお申込み願います。 ※開催内容詳細は互助会ホームページでご確認いただけます。

開催日	時間	開催内容	主な内容	会場	定員	申込
7/23 (火)	14:00- 16:00	①代謝アップ健康ウォーキング	・運動「代謝を上げる ウォーキング方法の紹介」	小リ	40	
7/24 (水)	9:30- 12:30	②血液サラサラ食生活改善 ※講座の一環として昼食付	・血液画像検査(サラサ度判定) ・血液画像検査の説明 ・講話「食生活について」	九健	20	
7/25 (木)	14:00- 16:00	③類人猿分類を用いた コミュニケーション	・講話「あなたはどのタイプ? 類人猿分類でみる4つの個性」	九健	20	
7/30 (火)	14:00- 16:30	④睡眠のためのストレスケア	・ストレス測定 ・講話「快眠を手に入れよう!」 ・運動「リラクゼーションストレッチ」	小リ	24	
7/31 (水)	14:00- 16:30	⑤脳いきいき! 脳活	・脳年齢測定 ・講話「脳の老化を予防する生活習慣」 ・運動「運動で仲間脳をつくらう!」	小リ	24	
	14:00- 16:00	⑥ストレス解消のための リラクゼーション法	・運動 「筋弛緩法・ストレッチ・自律訓練法」	九健	20	
8/1 (木)	10:15- 15:30	⑦薬膳クッキング& ツボ・リンパマッサージ	・調理実習 「からだにやさしい薬膳料理」 ・ツボの体験	ム	20	
8/2 (金)	13:30- 16:30	⑧先手必勝! ロコモ予防	・講話「ロコモを予防する生活習慣」 ・ロコモ度チェック ・運動「ロコモ予防体操」	小リ	24	
8/6 (火)	14:00- 16:30	⑨大豆で健康クッキング	・調理実習 「手軽に大豆を取り入れる料理」	ム	20	
	14:00- 16:00	⑩肩こり・腰痛予防改善	・運動「ストレッチ、ポールエクササイズ」 ・ツボ押し、リンパ流し	九健	20	
8/7 (水)	14:00- 16:00	⑪リラクゼーションヨガ	・運動 「心身をリラックスさせるヨガ」	小リ	40	
8/8 (木)	10:00- 15:00	⑫血管いきいき! ヘルスアップ ※講座の一環として昼食付 (2日間とも同じ内容で実施)	・講話 「血管を丈夫にする生活習慣」 ・血管年齢測定 ・運動「代謝アップエクササイズ」	小リ	24	
8/9 (金)				小リ	24	

会場:【小リ】小倉リーセントホテル(小倉北区大門) 【九健】九州健康総合センター(八幡東区平野)
【ム】ムーブ(小倉北区大手町)

※この用紙に記入された個人情報、法令・条例および互助会個人情報保護規程にもとづき適正に運用・管理し、使用目的終了後は互助会が責任をもって廃棄します。