

「心の元気力アップセミナー」の 参加者を募集します!

組合員とその被扶養者を対象に、「心の元気力アップセミナー」を開催します。

今回は、日常生活の中で感じるストレスを上手に解消する方法や周囲との関係を円滑に保つコミュニケーションの方法等を学んでいただき、ストレスの感じない生活を送っていただくために役立つセミナーとなっています。

また、運動やストレッチを通して心も身体もリフレッシュいただける内容となっています(運動で使用する「青竹」はお持ち帰りいただけます)。

参加を希望される方は、下の「心の元気力アップセミナー参加申込書」を所属所の共済事務担当課に提出いただくか共済組合保健課に直接お申し込みください(FAXによる申し込みはご遠慮ください)。

なお、申込み多数の場合には抽選を行い、結果につきまして共済組合から直接、組合員様あてに2週間前までにご通知いたします(参加希望者が少数の場合には、セミナーの開催を中止することもありますので、あらかじめご了承ください)。

『心の元気力アップセミナー』

- **対象者** 組合員及び被扶養者
- **開催日** 平成 29 年 9 月 2 日 (土)
- **開催場所** とちぎ健康の森
栃木県宇都宮市駒生町 3337-1
TEL 028-623-5858
- **定員** 40 名程度
- **参加費** 無料

申込締切日

平成 29 年 8 月 4 日 (金)
共済組合必着

10:20 ~ 10:30	開会挨拶 講師紹介及びスケジュール確認	13:00 ~ 14:00	運動 「青竹を利用したリラックスヨガ」 (初心者でも簡単に行えます!) ・腰痛、肩こりを解消する青竹エクササイズ ・代謝向上、むくみ改善のためのヨガポーズ ・自宅でできるポーズの紹介 ※運動で使った「青竹」はお持ち帰りいただけます。
10:30 ~ 12:00	講演 「毎日が「ワクワク」する心の元気力アップセミナー」 ・ストレスの正しい理解 「良いストレスと悪いストレスの見分け方」 「ストレスを和らげる上手な睡眠法」 ・心を健康に保つ3つのポイント 「コミュニケーション、声かけ、傾聴の大切さ」 ・心を元気にするリフレッシュ術 「雨の日もワクワクする「認知行動療法」」	14:00 ~ 14:10	休憩
12:00 ~ 13:00	昼食 (昼食は、各自ご用意ください。)	14:10 ~ 14:30	体験 「心を穏やかにするセルフケア法」 ・心身をリフレッシュする筋弛緩法 ・心を落ち着ける BGM でリラックス ・安眠をもたらす自律訓練法
		14:30 ~ 14:40	閉会挨拶 アンケート記入後解散

※内容につきましては、一部変更になる場合があります。

心の元気力アップセミナー参加申込書

所属所名		組合員証記号番号	-	
フリガナ		組合員自身の参加	有 ・ 無	
組合員氏名				
参加者 (組合員以外)	フリガナ		性別	年齢 歳
	氏名		男 ・ 女	
	フリガナ		性別	年齢 歳
	氏名		男 ・ 女	
セミナー当日連絡の取れる電話番号			-	-
<p>上記によりセミナーの参加申込みをいたします。</p> <p>栃木県市町村職員共済組合理事長 様</p> <p>平成 29 年 月 日</p> <p style="text-align: right;">組合員氏名 _____</p>				

※このセミナーの参加申し込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

共済だより 第 311 号 平成 29 年 7 月発行

発行/栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階

電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566

URL <http://www.tochigi-kyosai.jp> E-mail sityouson@tochigi-kyosai.jp

本誌に関するご意見・感想を FAX または mail でお寄せください。お待ちしております。