

# 「肩こり・腰痛解消セミナー」及び

こころも体もリフレッシュしませんか？

# 「こころ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「肩こり・腰痛解消セミナー」及び「こころの元気力アップセミナー」を開催します。悪い姿勢や日ごろの運動不足などによる肩こり・腰痛の解消、仕事・人間関係によるストレスの解消法などを学べます。

**参加費は無料です。**

講演や、タオルなどを使用した軽運動（ご自宅に帰った後にも簡単にできる運動）で、こころと体がリフレッシュできるセミナーとなっています（運動で使用したタオルなどはお持ち帰りいただけます）。

参加を希望される方は、「セミナー参加申込書」を共済組合保健課あてに直接送付いただくか所属所の共済事務担当課に提出してください。こちらからもお申込みいただけます（FAXによる申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10日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）。

セミナー名	肩こり・腰痛解消セミナー	こころの元気力アップセミナー
対象者	組合員及び被扶養者	組合員及び被扶養者
開催日時	平成30年6月29日(金) 午前10時30分から午後3時	平成30年7月21日(土) 午前10時30分から午後3時
申し込み期限	平成30年6月11日(日)	平成30年7月2日(日)
開催場所	とちぎ健康の森 宇都宮市駒生町 3337-1	とちぎ健康の森 宇都宮市駒生町 3337-1
募集定員	40名	40名
参加費	無料	無料
講師プロフィール	長野 茂氏 (株)フィットネス研究所代表 日常ながら運動推進協会代表 ダンベル健康体操指導協会代表	徳永 京子氏 マインド・フィットネス協会代表 保健師、看護師、 日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー
講演内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肩こり・腰痛のメカニズム                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・座って仕事をしていると、どうしても肩こり・腰痛を引き起しがち</li> <li>「肩こり・腰痛にならないために」</li> <li>・姿勢はすべての運動の基本</li> <li>背中・お腹・背筋の引き締め運動</li> </ul> </li> <li>●「日常ながら運動」とは？                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・家事をしながら、仕事をしながらいつでもどこですぐできる運動の紹介</li> <li>・ストレス解消にも効果的で、心と体のバランスを整える</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人間関係のストレスについて                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーションのすれ違いが人間関係のストレスを生む</li> <li>「すれ違いが何故起こるのか」</li> <li>・メラビアン法則</li> <li>「どれくらい伝わるか」</li> </ul> </li> <li>●ストレス耐性を鍛える                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス耐性テスト</li> <li>・ストレス耐性を鍛える方法</li> <li>「生活のリズムを整える」</li> <li>「ストレス発散法」</li> <li>「ストレスをためない考え方」 など</li> </ul> </li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●簡単にできる筋トレ・ストレッチ法                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ながら運動」で肩こり・腰痛を解消しよう！</li> <li>・「ながら運動」はダイエットにもつながる</li> <li>日常の動作を工夫するだけで誰でも簡単にダイエット など</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動でリフレッシュ                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチで自律神経切り替えスイッチON（タオルを使った軽運動）</li> </ul> </li> <li>●有酸素運動でセロトニン細胞活性化                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングレベルのゆるやかなエアロビクス など</li> </ul> </li> </ul>

※内容につきましては、一部変更になる場合があります。

## セミナー参加申込書

セミナー名	肩こり・腰痛解消セミナー ~ながらストレッチで心も体も軽やかに~		
〔参加希望のセミナーに○をつけてください。〕	こころの元気力アップセミナー ~心とからだ・しなやかライフ~		
所属所名	フリガナ	組合員証 記号番号	-
組合員氏名	フリガナ	組合員の参加	有 ・ 無
参加者 (被扶養者)	フリガナ	性別	年齢 歳
	氏名	男 ・ 女	
参加者 (被扶養者)	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		-	-
上記によりセミナーの参加申込みをいたします。			
栃木県市町村職員共済組合理事長 様			
平成30年 月 日 組合員氏名			

※このセミナーの参加申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316号 平成30年5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。