

各種講習会のご案内



令和6年度の講習会・セミナーをご案内します。

いずれも参加費は無料（会場までの交通費は自己負担）です。

詳細は、随時当組合ホームページにてご案内します。

参加をご希望の方は、各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。

皆様のご応募をお待ちしています！ ※申込み多数の場合は、抽選で決定します。

なお、9月以降開催予定の糖尿病予防講座、健康食生活セミナー、メンタルヘルスセミナーについては次号の『いばらき共済』にてご案内します。

健康運動セミナー(RIZAP)

7月 9月

RIZAPのトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。ご自身の生活習慣を振り返り、運動や食事についてのRIZAPメソッドを学ぶことができます。勤務先や自宅で実践可能な筋力トレーニングの方法や、運動するメリットを楽しく学べますのでぜひご参加ください。

- 対象者 組合員およびその被扶養者
※被扶養者は18歳以上の方に限ります。
- 講師 RIZAP株式会社 竹田津 瑛信 氏



期 日	コース	募集人数	会 場	時 間
7月 8日(月)	導入編	80名	つくば国際会議場	13時30分から 15時30分まで ※受付開始 13時から
7月23日(火)	ステップアップ編	80名	つくば国際会議場	
9月13日(金)	ウォーキング編	70名	茨城県市町村会館	

ライフプラン講習会

8月 10月

組合員の皆さんの人生設計に必要なお金に対する考え方を学べる講習会です。

この機会にマネーライフプランを考えてみませんか？

令和6年度末までに退職を予定されている方はシニア世代型講習会を受講してください。

- 対象者 30歳以上の組合員およびその配偶者
- 委託会社 野村證券株式会社

期 日	参加対象年齢	募集人数	会 場	時 間
8月 9日(金)	ミドル世代型 (30歳・40歳代)	80名	レイクビュー水戸	13時から 17時まで ※受付開始 12時30分から
8月22日(木)	シニア世代型 (50歳代～・令和6年度末退職 予定者)	150名	茨城県市町村会館	
8月23日(金)		200名	つくば国際会議場	
10月23日(水)		200名	つくば国際会議場	
10月24日(木)		150名	茨城県市町村会館	
10月25日(金)	200名	つくば国際会議場		