

# 各種講習会のご案内

令和6年度9月以降の講座・セミナーの開催についてお知らせします。  
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。  
たくさんのご応募をお待ちしております！  
※受講内容等を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。  
申込み多数の場合は、抽選で決定します。



## 糖尿病予防講座

9月

この講座は、糖尿病の起こるしくみや運動により血糖値を下げる簡単な筋力トレーニングを学ぶことができ、運動の前後における血糖値の変化を体験していただけます。  
生活習慣を見直す契機となるようぜひご参加ください。

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 公益財団法人 総合健康推進財団 保健福祉部研修センター関東支部

期 日	募集人数	会 場	時 間
9月3日(火)	70名	茨城県市町村会館 (水戸市)	13時から16時まで ※受付開始12時30分から

## 健康食生活セミナー

9月

「生活習慣病予防のための生活のヒント」と題して、減量のポイントや誰でも簡単にできる今の体重から3～5%減量するコツと、生活習慣病と内臓脂肪の関係、動脈硬化のしくみやリスク、生活習慣病予防のための食事や活動量アップのポイントも学ぶことができます。ぜひご参加ください。

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 株式会社タニタヘルスリンク

期 日	募集人数	会 場	時 間
9月27日(金)	70名	茨城県市町村会館 (水戸市)	13時30分から15時30分まで ※受付開始13時から

## メンタルヘルスセミナー

11月

一般職の方には「セルフケアの大切さ」をテーマに、ストレスの正しい理解をご紹介するとともに、悩みを抱えた同僚の気持ちに寄り添う積極的傾聴法を体験していただきます。

管理職の方には「ハラスメントのない職場づくり」をテーマに、職場でのコミュニケーションを築くグループワークをご紹介します。

皆さんの心のリフレッシュに、心身ともに良好な職場環境をつくるために、ぜひ参加ください。

- 募集対象者 組合員
- 委託機関 株式会社カイトック

期 日	対象者	募集人数	会 場	時 間
11月7日(木)	一般職	70名	茨城県市町村会館 (水戸市)	13時から16時30分まで ※受付開始12時30分から
11月8日(金)	管理職	70名		

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412