

# 各種講習会のご案内

令和7年度開催予定の講習会・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申し出ていただくか、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から申請してください。

皆さま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については次号の『いばらき共済』令和7年7月号（No.348）にてご案内します。

## メンタルヘルスセミナー

6月

「心の元気力アップセミナー」では、セルフケアのポイントや、コミュニケーション力をアップするグループワーク、セルフケアの体験をお伝えします。

女性ホルモンの急激な変化や、ライフイベントによる環境・役割の変化がうつのかきかけにもなることがあります。「女性のこころと身体の健康セミナー」では、働く女性が健やかに自分らしく過ごすためのポイントをこころと身体の両面からお伝えします。

皆さまの健康づくりの一助として、また、心身のリフレッシュのために、ぜひご参加ください。

- 対象者 組合員
- 委託機関 株式会社カイトック

期 日	コース	募集人数	会 場	時 間
6月24日(火)	心の元気力アップセミナー	70名	茨城県市町村会館	13時から16時30分まで ※受付開始12時30分から
6月25日(水)	女性のこころと身体の健康セミナー	70名		

## 健康運動セミナー(RIZAP)

7月

8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。
- 委託機関 RIZAP株式会社

期 日	コース	募集人数	会 場	時 間
7月15日(火)	導入編	90名	つくば国際会議場	13時30分から 15時30分まで
7月18日(金)	筋力低下予防編	90名		
8月 5日(火)	肩こり腰痛予防編	90名	茨城県市町村会館	※受付開始13時から

## ライフプラン講習会

8月

9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。

この機会にライフプランについて考えてみませんか？

- 対象者 30歳以上の組合員およびその配偶者
- 委託機関 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20日(水)	ミドル世代型(30歳・40歳代)	30名	茨城県市町村会館	13時から 17時まで ※受付開始12時30分から
9月17日(水)		30名		
8月27日(水)	シニア世代型(50歳代～)	100名	つくば国際会議場	
9月29日(月)		100名		
10月27日(月)		100名		