

# 各種講習会のご案内

令和7年9月以降開催予定の講習会・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。

なお、講習会に参加された組合員の方には、「MY HEALTH WEB」のMYポイントを25ポイント付与します。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。

## 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(水)	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

10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
10月15日(水)	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

「MY HEALTH WEB」  
登録方法

始めませんか？



健康ポイント事業

MY HEALTH  
WEB を利用して

初回登録・  
ログイン方法は  
こちら



歩いて！ ミッションクリアで！ バイタル登録で！  
ポイントが貯まり、希望する賞品に交換できます。

初回ログインで300ポイント獲得！

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412