

平成 30 年度 健康づくり教室 実施要項 (健康管理セミナー(秋季))
--

1 目 的

慢性的なストレスや身体の緊張を解きほぐし、健康保持増進に取り組む。

2 主 催

公立学校共済組合京都支部、一般社団法人 京都府教職員互助組合

3 参加対象者

公立学校共済組合京都支部又は一般社団法人京都府教職員互助組合に所属する組合員

4 実施日時、会場

実施日	時 間	会 場
平成 30 年 11 月 10 日 (土)	10:30~16:00	京 綾部ホテル 綾部市味方町倉谷 13 番地
平成 30 年 11 月 17 日 (土)	10:00~15:30	ホテル ルビノ京都堀川 京都市上京区東堀川通下長者町下ル

5 参加費 無 料 (オプションランチは 2,000 円(税込))

6 参加申込方法等

(1) 互助組合の組合員

互助組合の「健康づくり教室への参加申込書」で F A X ・ 郵送、又はホームページからお申し込みください(申込方法の詳細は、「互助組合報 9 月号」又はホームページ (<http://www.kyokyogo.or.jp>) を御覧ください。)

(2) 互助組合員以外の組合員

所属所毎に取りまとめの上、別紙「参加申込書」を提出してください。

ア 申込期限 平成 30 年 10 月 16 日 (火)

イ 提出先

(ア) 各支所管内の幼稚園、小・中・義務教育学校、教育局 **支所必着**

(イ) 上記以外の所属所 **支部必着**

(3) その他

各会場とも、定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定します。

抽選の結果、選外となった場合、綾部会場希望者には平成 30 年 10 月 30 日(火)、京都会場希望者には平成 30 年 11 月 6 日 (火) までにお知らせします。

抽選の必要がない場合や抽選の結果、当選となった方にはお知らせしませんので、当日、会場へお越してください。

7 セミナー内容・日程等

◆11月10日(土)〈京 綾部ホテル〉(定員各30名)

時間	内容・会場	
10:30~12:30 (受付:10:00~)	「ヨガ教室」	2階「水女・栃」
12:30~13:30	オプションランチ	2階「檜」
14:00~16:00 (受付:13:30~)	「アロマでセルフケア」	2階「水女・栃」

◆11月17日(土)〈ホテル ルビノ京都堀川〉(定員各40名)

時間	内容・会場	
10:00~12:00 (受付:9:30~)	「ヨガ教室」若しくは「アロマでセルフケア」※	ヨガ:3階「桃山」 アロマ:2階「加茂」
12:00~13:00	オプションランチ	2階「ひえい」
13:30~15:30 (受付:13:00~)	「ヨガ教室」若しくは「アロマでセルフケア」※	ヨガ:3階「桃山」 アロマ:2階「加茂」

※ 午前午後で同じ講座を受けることはできません。

「ヨガ教室」

初心者の方を対象とした基礎的なポーズでゆっくりと身体を動かします。

慣れてきたら、ストレッチ効果の高いポーズを多く取り入れ、リフレッシュ&リラックスを促します。

講師：健康運動指導士 吉田麻衣子氏

(京都テルサフィットネスクラブ サブマネージャー)

「アロマでセルフケア」

数種類の香りから好みのオイルを選ぶブレンドオイルづくりとアロマオイルを使ったセルフケア方法の実習を行います。

アロマの香りでリラックスしながら手足のマッサージを行い、日頃の疲れを癒やします。

講師：櫻井かづみ氏

〔ブルーバーダー・ホリスティック・ケア・センター京都代表、
英国 IFA 認定プロフェッショナルアロマセラピスト〕

オプションランチ(スーパーフード&低糖質ランチ) 参加費 2,000円(税込)

栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高いチアシードなどのスーパーフードや糖質の少ない食材で作ったおいしい低糖質ランチを用意します。

参加費 2,000円(税込)は、互助組合の組合員は平成31年1月給与から控除、互助組合の組合員以外はセミナー当日に集金します。

8 留意事項

(1) 「ヨガ」に参加される方

着替えスペースが狭いため、あらかじめ動きやすい服装で御参加ください（ストッキング着用不可）。

<持ち物>

ヨガマット（若しくはバスタオル）、汗拭きタオル、補給用水分、筆記用具

(2) 「アロマでセルフケア」に参加される方

手や足をマッサージするため、腕まくり又は裾の上げ下げがしやすい服装で御参加ください（服にアロマオイルがついても洗濯で落ちますが、シルクは染みになりやすいので御注意ください。必要であれば袖なしエプロンを持参してください。）。

手足に外傷・湿疹がある場合や妊娠中又は疾患のある方は、京都支部まで御相談ください。

また、別添の注意事項を御確認ください。

<持ち物>

筆記用具、バスタオル（アロマオイルでマッサージを行う際、床に敷きます。）、ウェットティッシュやハンドタオル（アロマオイルを拭くもの）

(3) 昼食について

ア オプションランチを希望される場合は、事前に申込みしてください。

また、次の日時以降は、申込みを取り消しても参加費用（2,000円（税込））をお支払いいただく必要があります。

綾部会場：11月8日（木）16:00、京都会場：11月15日（木）16:00

イ 会場へお弁当を持ち込むことはできませんので注意してください。

9 その他

(1) 11月17日（土）京都会場（ホテル ルビノ京都堀川）の駐車台数には限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

(2) 介護者の付き添いや手話通訳・要約筆記等配慮を希望される方は、事前に支部へ御連絡ください。

ただし、通訳者や会場等の都合により、希望にそえない場合がありますので、あらかじめ御了承願います。

(別添)

「アロマでセルフケア」天然精油に関する注意事項

現在妊娠中の方、天然精油を使用した経験がない方、また、アロマセラピーの施術を受けたことがない方は以下の内容を御確認いただき、あらかじめ御理解の上、参加してください。

- ・この度のセミナーは妊娠中の方を対象にしたものではありませんが、一般的な安定期6か月以降の方には自己責任での体調管理のもと、御参加いただけます。
- ・実習では、椅子に座って足先にオイルを塗布しストレッチもします。妊娠中の方には難しい姿勢を維持する実技もあります。無理せず、椅子に座ってできる実技のみ参加してください。
- ・精油の香りや実習で少しでも普段と違う兆し（気分が悪くなる、異常な眠気におそわれる、感情的に高ぶる、倦怠感や脱力感が現れる、腹部の張り、その他）があれば、すぐに退室して新鮮な空気を吸って休憩し、セミナーへの参加は中止してください。