

神共済第 10004 号

令和 4 年 6 月 30 日

所 属 長 様

神戸市職員共済組合事務局次長

令和 4 年度 出前職員健康づくり教室の実施について（お知らせ）

平素は、当組合の事業にご協力いただきありがとうございます。

みだしの教室を下記のとおり実施いたしますので、貴所属職員（神戸市職員共済組合員）  
に対して周知し、参加についてご配慮をいただきますようお願いいたします。

記

1 日程

下記日程のいずれか 1 日（14 時からおよそ 2 時間程度）

月	火	水	木	金
			9 月 1 日	9 月 2 日
9 月 5 日	9 月 6 日	9 月 7 日		9 月 9 日
	9 月 1 3 日	9 月 1 4 日	9 月 1 5 日	9 月 1 6 日
	9 月 2 0 日	9 月 2 1 日	9 月 2 2 日	
9 月 2 6 日	9 月 2 7 日	9 月 2 8 日		
	1 0 月 4 日	1 0 月 5 日	1 0 月 6 日	1 0 月 7 日
	1 0 月 1 1 日			
1 0 月 1 7 日	1 0 月 1 8 日	1 0 月 1 9 日	1 0 月 2 0 日	1 0 月 2 1 日
	1 0 月 2 5 日	1 0 月 2 6 日	1 0 月 2 7 日	1 0 月 2 8 日
1 0 月 3 1 日				
	1 1 月 1 日	1 1 月 2 日		1 1 月 4 日
1 1 月 7 日	1 1 月 8 日	1 1 月 9 日	1 1 月 1 0 日	1 1 月 1 1 日
	1 1 月 1 5 日			
1 1 月 2 1 日	1 1 月 2 2 日			1 1 月 2 5 日
1 1 月 2 8 日	1 1 月 2 9 日	1 1 月 3 0 日		
1 2 月 5 日	1 2 月 6 日	1 2 月 7 日	1 2 月 8 日	1 2 月 9 日
1 2 月 1 2 日	1 2 月 1 3 日	1 2 月 1 4 日	1 2 月 1 5 日	1 2 月 1 6 日
1 2 月 1 9 日	1 2 月 2 0 日	1 2 月 2 1 日	1 2 月 2 2 日	1 2 月 2 3 日
1 2 月 2 6 日	1 2 月 2 7 日	1 2 月 2 8 日		
		1 月 4 日	1 月 5 日	1 月 6 日
	1 月 1 0 日	1 月 1 1 日	1 月 1 2 日	1 月 1 3 日
1 月 1 6 日	1 月 1 7 日	1 月 1 8 日	1 月 1 9 日	1 月 2 0 日
1 月 2 3 日	1 月 2 4 日	1 月 2 5 日	1 月 2 6 日	1 月 2 7 日
1 月 3 0 日	1 月 3 1 日			

## 2 実施テーマ（申込時に、A運動のテーマ・B栄養のテーマからそれぞれ1つ選択）

### A 運動のテーマ

- (1) からだの現状把握とからだ引締め筋トレ体操！
- (2) からだの現状把握と全身ストレッチ体操！
- (3) からだの現状把握と姿勢改善ウォーキング
- (4) からだの現状把握とスッキリ肩こり・腰痛予防体操！

### B 栄養のテーマ

- (1) 自分に合った食事量とは？メタボ予防・改善！食事術
- (2) ヘルシーレシピのコツ！調理の工夫、コンビニ・外食の選び方
- (3) からだの中から若返り！アンチエイジング食
- (4) 仕事効率アップのための食事！時間栄養学

## 3 委託業者

心幸ウェルネス株式会社

## 4 申し込み方法

希望される所属の総務担当者は、**参加する神戸市職員共済組合員 10人以上**を取りまとめるうえ、「出前職員健康づくり教室申込書」を下記メールアドレスあて送付ください。

【提出先】[kenshin@office.city.kobe.lg.jp](mailto:kenshin@office.city.kobe.lg.jp)

※メールの件名は「出前健康づくり教室申込」としてください。

※複数所属で取りまとめ、合同実施することも可能です。（受講希望者が10人以下の所属は合同実施を検討してください）

## 5 申込締切

7月13日（水）《厳守》 ※応募多数の場合は抽選

※実施日が決定した職場には「令和4年度 出前職員健康づくり教室実施依頼書」を送付しますので、必要事項を記載のうえ共済組合に提出してください。

## 6 その他

- (1) 会場については各所属で準備してください。なお、当日の流れ、準備物品等は委託事業者と連絡のうえ、調整してください。
- (2) 参加に要する時間は、「職務に専念する義務」を免除してください。  
※職務専念義務の免除は、職免の目的のために要する必要な時間に限ります。
- (3) 新型コロナウイルス感染予防のため、必ずマスクを着用するほか、室内の換気及び蜜にならないよう開催場所の面積に合わせた参加人数の調整をしてください。
- (4) 実施日確定後のキャンセル・日程変更は原則できません。
- (5) 新型コロナウイルスの感染状況によっては、オンラインでの実施に変更する場合があります。

神戸市職員共済組合（行財政局厚生課）

外線 322-5110 内線 954-6766

Mail : [kenshin@office.city.kobe.lg.jp](mailto:kenshin@office.city.kobe.lg.jp)