

行 厚 第 2982 号
神 共 済 第 10041 号
令 和 3 年 10 月 12 日

所 属 長 様
総務ご担当者 様

行 財 政 局 担 当 部 長 (厚 生 課 長 事 務 取 扱)
神 戸 市 職 員 共 済 組 合 事 務 局 次 長

令 和 3 年 度 職 員 健 康 週 間 に 係 る 動 画 の 公 開 に つ い て (お 知 ら せ)

職 員 健 康 週 間 行 事 の 一 環 と し て 、 神 戸 市 職 員 共 済 組 合 と 行 財 政 局 厚 生 課 と の 共 催 で 、 別 紙 の と お り 健 康 増 進 に 係 る 動 画 を 公 開 し ま す 。

各 課 総 務 ご 担 当 者 に お か れ ま し て は 、 課 内 職 員 へ 周 知 い た だ き 、 当 該 動 画 を 通 じ て ご 自 身 の 健 康 増 進 に 努 め て い た だ き ま す よ う お 願 い い た し ま す 。

記

1. 動画詳細 神戸市職員共済組合 HP にて公開 (YouTube 動画)

- (1) 「生活に役立つ水分補給」 <https://youtu.be/HmFIBZcRW2Q>
- (2) 「無理なく痩せる食事の工夫」 <https://youtu.be/CNHBjvD4orY>
- (3) 「インターバルトレーニング」 <https://youtu.be/-4Wwm4Q1wYs>
- (4) 「ストレッチ」 <https://youtu.be/FoRbH8BgZBM>
- (5) 「筋力トレーニング」 https://youtu.be/aH_PbewMDGM

2. 公開期間 令和3年10月11日(月)から

神戸市職員共済組合 (行 財 政 局 厚 生 課)
外 線 322-5110 内 線 954-6713