

令和 5 年 6 月 9 日

所 属 長 様

神戸市職員共済組合事務局次長

令和 5 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

別添日程表のいずれか 1 日（14 時からおよそ 2 時間程度）

2 実施内容 別添のとおり

申込時に、A 運動のテーマ・B 栄養のテーマからそれぞれ一つ選択してください。

A 運動のテーマ

- （1）からだの現状把握と転倒予防セミナー！
- （2）からだの現状把握と疲労回復、姿勢改善の運動！
- （3）からだの現状把握と全身スッキリ体操！
- （4）からだの現状把握と眼精疲労予防改善体操！

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）寿命を延ばす！腸内細菌の育て方
- （3）からだの中から若返り！アンチエイジング食
- （4）疲労を溜めない！疲労回復のための食事の方法

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
めのうえ、別紙「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

※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 1 4 日（金）《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 5 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です。

(3) 実施日確定後のキャンセル・日程変更は原則できません。

神戸市職員共済組合（行財政局厚生課）

Mail : kenshin@office.city.kobe.lg.jp

令和5年度 出前職員健康づくり教室実施可能日一覧表

日付			可能日	日付			可能日	日付			可能日	日付			可能日	日付			可能日
9月1日	金		○	10月1日	日			11月1日	水		○	12月1日	金		○	1月1日	月		
9月2日	土			10月2日	月		○	11月2日	木		○	12月2日	土			1月2日	火		
9月3日	日			10月3日	火		○	11月3日	金			12月3日	日			1月3日	水		
9月4日	月		○	10月4日	水			11月4日	土			12月4日	月		○	1月4日	木		
9月5日	火		○	10月5日	木		○	11月5日	日			12月5日	火		○	1月5日	金		
9月6日	水		○	10月6日	金		○	11月6日	月			12月6日	水		○	1月6日	土		
9月7日	木		○	10月7日	土			11月7日	火		○	12月7日	木		○	1月7日	日		
9月8日	金		○	10月8日	日			11月8日	水		○	12月8日	金		○	1月8日	月		
9月9日	土			10月9日	月			11月9日	木		○	12月9日	土			1月9日	火		○
9月10日	日			10月10日	火		○	11月10日	金		○	12月10日	日			1月10日	水		○
9月11日	月		○	10月11日	水		○	11月11日	土			12月11日	月		○	1月11日	木		○
9月12日	火		○	10月12日	木			11月12日	日			12月12日	火		○	1月12日	金		○
9月13日	水			10月13日	金			11月13日	月			12月13日	水		○	1月13日	土		
9月14日	木			10月14日	土			11月14日	火			12月14日	木		○	1月14日	日		
9月15日	金			10月15日	日			11月15日	水			12月15日	金		○	1月15日	月		○
9月16日	土			10月16日	月		○	11月16日	木			12月16日	土			1月16日	火		○
9月17日	日			10月17日	火		○	11月17日	金			12月17日	日			1月17日	水		○
9月18日	月			10月18日	水		○	11月18日	土			12月18日	月		○	1月18日	木		○
9月19日	火		○	10月19日	木		○	11月19日	日			12月19日	火		○	1月19日	金		
9月20日	水		○	10月20日	金		○	11月20日	月		○	12月20日	水		○	1月20日	土		
9月21日	木		○	10月21日	土			11月21日	火		○	12月21日	木		○	1月21日	日		
9月22日	金			10月22日	日			11月22日	水		○	12月22日	金		○	1月22日	月		○
9月23日	土			10月23日	月		○	11月23日	木			12月23日	土			1月23日	火		○
9月24日	日			10月24日	火		○	11月24日	金		○	12月24日	日			1月24日	水		○
9月25日	月		○	10月25日	水		○	11月25日	土			12月25日	月		○	1月25日	木		○
9月26日	火			10月26日	木			11月26日	日			12月26日	火		○	1月26日	金		○
9月27日	水			10月27日	金			11月27日	月		○	12月27日	水		○	1月27日	土		
9月28日	木			10月28日	土			11月28日	火		○	12月28日	木		○	1月28日	日		
9月29日	金			10月29日	日			11月29日	水		○	12月29日	金			1月29日	月		○
9月30日	土			10月30日	月		○	11月30日	木		○	12月30日	土			1月30日	火		○
				10月31日	火		○					12月31日	日			1月31日	水		○

【テーマ】 健康習慣の第一歩！～まずは自身のからだ見える化から～

生活習慣の改善、及び自己防衛免疫力アップのためには、適度な運動と正しい栄養摂取が必要不可欠です。運動や食事が大切なことはわかってはいるものの、何からどう始めればいいのか分からない・・・といったお悩みを解消し、継続的な運動・食習慣を身につけるためのきっかけづくりの場をご提供いたします。

まずはご自身のからだの現状把握から始めてみましょう！

下記の運動、栄養のテーマの中からそれぞれ1テーマをお選びください

例) 【運動】 ④眼精疲労予防改善体操！ × 【栄養】 ③からだの中から若返り！アンチエイジング食

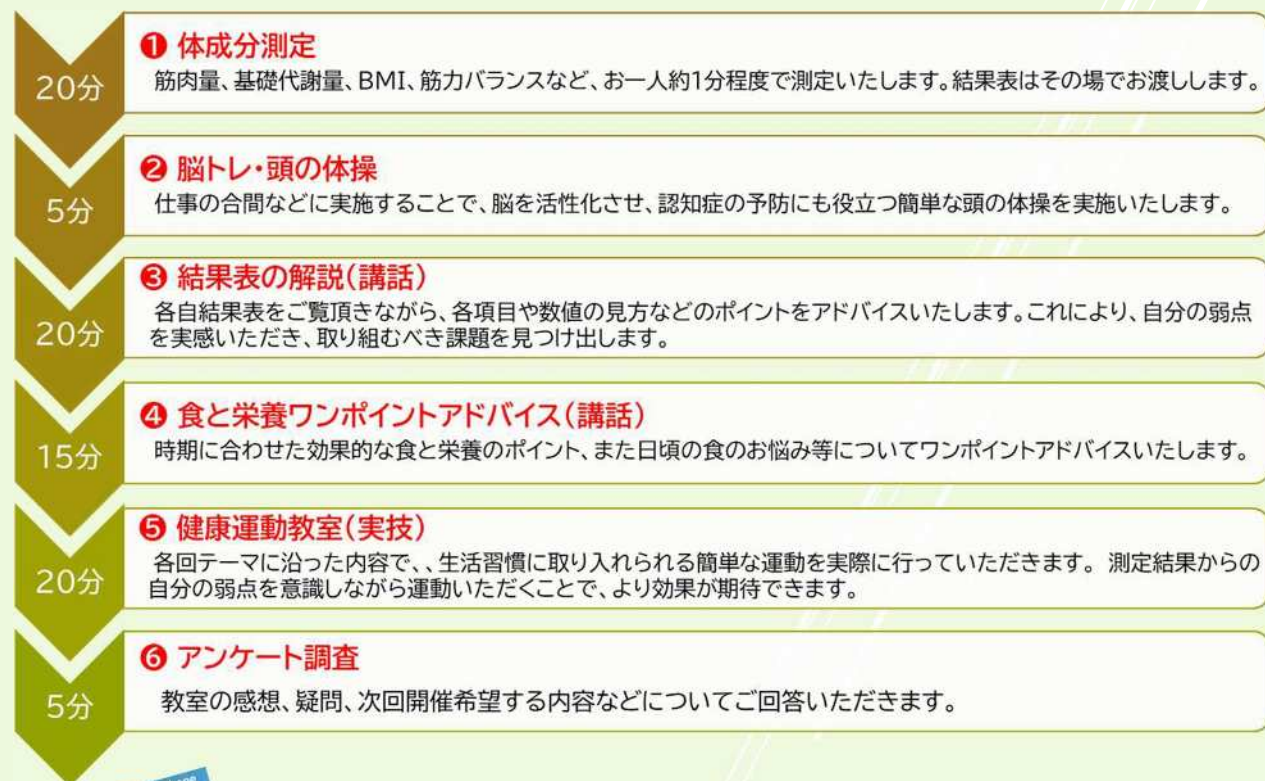
【運動のテーマ】

- ① からだの現状把握と転倒予防セミナー！
- ② からだの現状把握と疲労回復、姿勢改善の運動！
- ③ からだの現状把握と全身スッキリ体操！
- ④ からだの現状把握と眼精疲労予防改善体操！

【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 寿命を延ばす！腸内細菌の育て方
- ③ からだの中から若返り！アンチエイジング食
- ④ 疲労を溜めない！疲労回復のための食事の方法

当日の流れ



★ 測定結果表

当日お持ち帰りいただけます！

●ご参加に際して

当日は動きやすい服装と運動シューズでお越しいただくだけで、特別にご準備いただくものはございません。皆様お気軽にご参加ください。

※体成分測定については、裸足で機械に1分程度乗って頂きますので、タイツ、ストッキングの場合は上手く測定できない場合がございます。

靴下での参加をお願いいたします。



はたらく心を幸せに

SHINKO
WELLNESS