

令和元年度 出前職員健康づくり教室事業

1 事業名

令和元年度出前職員健康づくり教室

2 目的

「出前職員健康づくり教室」を実施することにより、組合員本人の心身の健康保持増進を図る。

3 実施方法

公益財団法人兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ健診センターに委託して、42回実施する。
希望する所属が、受講希望者（神戸市職員共済組合員本人）を原則10人以上とりまとめのうえ、出前職員健康づくり教室申込書を当共済組合に提出する。なお、応募多数時の実施の可否および日程は抽選で決定する。

4 実施内容

(1) テーマ 次のテーマから、各所属が1つ選択する

①	健診結果の見方・生かし方～気になる結果はありませんか？～	講話 60分実技 30分
②	「ああ疲れた」を食事で解消！～賢く食べて疲労回復～	講話 60分実技 30分
③	楽に動ける体を手に入れる～首、肩、腰の機能を良くする～	講話 30分実技 60分
④	自分のストレス耐性力は？	講話 60分実技 30分
⑤	働く人のための脳活教室～やわらかアタマでいるために～	講話 45分実技 45分

(2) 時間 14:00～16:00（約2時間 受け付け・休憩含む）

(3) 派遣スタッフ

公益財団法人兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ健診センター

（テーマにより保健師・管理栄養士・健康運動指導士）のいずれか1名

5 実施日 <下記日程のうち各所属が希望する各1日 上限42回>

9月5日(木)	9月6日(金)	9月11日(水)	9月13日(金)	9月18日(水)	9月20日(金)	9月24日(火)
9月25日(水)	9月26日(木)	10月4日(金)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月11日(金)	10月16日(水)
10月23日(水)	10月25日(金)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月6日(水)	11月13日(水)
11月15日(金)	11月20日(水)	11月22日(金)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	12月4日(水)
12月6日(金)	12月11日(水)	12月13日(金)	12月20日(金)	12月24日(火)	12月25日(水)	1月10日(金)
1月15日(水)	1月22日(水)	1月24日(金)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)

6 実施場所

各所属が用意する会場