

参加者募集

(一財)北九州市教職員互助会

令和5年度 夏季セミナーのご案内

健康管理

RIZAP

ライフプラン

スキルアップ

申込方法

WEB申込 6月8日(木) 締切

互助会ホームページ会員サイトよりお申込みください
<https://member.kitakyu-kyogo.or.jp/login>



- 申込対象：北九州市教職員互助会会員（正規教職員・再任用フルタイム職員）
 - 参加対象、服務、負担金はセミナー毎にご確認ください。
 - 応募者多数の場合は抽選により決定し各所属長および申込者に通知します。（複数セミナー申込可）
 - WEB申込ができない方は、互助会ホームページ（トップページ）「お知らせ」から申込書を取得しお申込みください。
- お問い合わせ (一財)北九州市教職員互助会 電話 093-941-5897

健康管理セミナー

参加無料

参加対象：会員
服務：職免



1 介護基礎講座 定員30名

7月24日(月) 14:00~16:30
小倉リーセントホテル(小倉北区大門)

- ・講演「介護保険制度の仕組み、介護保険の申請から利用まで」
- ・高齢者疑似体験

担当業者：西日本産業衛生会

3 食生活改善講座 定員30名

～あなたの推定野菜摂取量をチェック～
8月8日(火) 14:00~16:00
小倉リーセントホテル(小倉北区大門)

- ・ベジチェック(推定野菜摂取量)測定、セルフチェック
- ・講演「野菜を食べよう！」

担当業者：西日本産業衛生会

5 体力測定会&体カアップ講座 定員30名

8月18日(金) 13:30~16:10
西日本産業衛生会八幡健診プラザ

- ・講演「健康と体力」
- ・体力測定(ツーステップテスト等)
- ・運動実践「動ける体づくり」
- ・Inbody体成分測定(希望者のみ)

担当業者：西日本産業衛生会

4 肩こり・腰痛予防改善講座 定員15名

8月9日(水) 14:00~16:25
九州健康総合センター(八幡東区平野)

- ・講演
- ・運動実践

担当業者：九州健康総合センター

RIZAP健康セミナー

参加無料

参加対象：会員
服務：職免



RIZAP健康セミナー

気になる健康
いま解決



参加者
満足度
98%



会場：ウェルとばた 多目的ホール(戸畑区汐井町1-6)

1 睡眠編

7月28日(金) 10:00~12:00
定員 50名

快眠を手に入れるノウハウが習得できるRIZAPの睡眠セミナー。睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを身に付けることで、仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がります。

こんな情報が得られます

- ・自分の睡眠の現状がわかる
- ・快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- ・睡眠とダイエットの関係が学べる
- ・集中力・判断力・記憶力に好影響
- ・メンタル不調を予防・改善ができる

ご準備いただくもの

- ・筆記用具、メモ用紙
- ・水分

動きやすい服装で



2 スタートアップ編

7月28日(金) 14:00~16:00
定員 50名

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。器具などを使わず自重のできるため、オフィスでも自宅でも実践可能！筋力トレーニングの方法やメリットを楽しく学べます。

こんな情報が得られます

- ・カラダ診断で今の状態を確認できます
- ・運動不足解消になる
- ・運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- ・正しいフォームが身に付き、実践できる
- ・運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- ・筆記用具、メモ用紙
- ・マット又はバスタオルなど床に敷けるもの

動きやすい服装で



ライフプランセミナー

参加無料

参加対象：会員
服務：職免



お金の不安を解消し、人生をより充実させ楽しむためのヒントを見つけましょう！

会場：小倉リーセントホテル 玄海の間（小倉北区大門1-1-17）

1

資産形成から考えるライフプラン

～望む人生を実現するための科学～

7月25日（火）14：00～17：00
定員 40名

将来の家計不安を解消するために資産形成の必要性を意識してはいても、たくさんの金融商品の中から何をどのように活用すればよいのかわからないまま、日々の仕事や家事に追われて時間だけが過ぎていてと感じている方も多いのではないのでしょうか。セミナーでは、自分の人生とお金を上手にリンクさせることで見えてくる資産形成における工夫とそのプロセスをご紹介します。

講師：一般社団法人日本ライフプラン研究所
代表理事・主任相談員 三谷 慶太 氏



2

お家でできるお金の授業

～家庭でできる金融教育による幸福度の高い子育て～

※小学生～中学生を子育て中の方向け

8月3日（木）14：00～17：00
定員 40名

社会経済環境の変化を背景に、令和4年から金融教育が小学校から高校まで義務化され、成長段階に応じた内容を学べる仕組みができています。セミナーでは、主に小学生を子育て中の方を対象に、家庭においてできる物やお金の重要性、お金のルール作り、お小遣い帳のつけ方などを学び、お金の教育を通じて「考える力」「選択する力」「実行する力」を親子で育てていける内容となっています。

講師：おかねのちえ塾 代表 野村 知恵 氏



3

VUCA（ブーカ）の時代を生き抜く術

8月4日（金）14：00～17：00
定員 40名

日本では、20年以上超低金利が続き、貯蓄だけでは金融資産を大きく増やすことは難しく、多くの人が将来の資金計画に不安を感じているといわれています。セミナーでは、政府が「貯蓄から投資へ」を勧める背景、投資の種類やその特徴、仕組み等の基本を学び、自分に合った投資を見つける糸口を提供するものです。

※VUCA（ブーカ）とは、Volatility（変動性）、Uncertainty（不確実性）、Complexity（複雑性）、Ambiguity（曖昧性）という4つのキーワードの頭文字を取った言葉で、変化が激しく、あらゆるものを取り巻く環境が複雑性を増し、想定外の事象が発生する将来予測が困難な状態を指します。

講師：おかねのちえ塾 代表 野村 知恵 氏



ライフプランセミナー受講者で、下記機関で個別相談を行った方に、相談料のうち、合計で1万円を上限に互助会が助成します。詳しくは参加決定者へお知らせします。

<実施機関> 一般社団法人日本ライフプラン研究所 【小倉相談室】
小倉北区魚町3-4-13 3階（エムプラン内）



スキルアップセミナー

有料

参加対象：親子参加
土・日開催

親子で楽しくスキルアップ！お子様と一緒にご参加いただけるセミナーです。

会場：マイテック・センター北九州（八幡東区大蔵2丁目13-7）

※マイテック・センター北九州主催の講座のため、一般の方も参加されます。
※子ども向け講座のため、大人のみ参加はできません。



1

親子でYouTube講座

近年、子供のなりたい職業で上位にランキングする「YouTuber（ゆーちゅーばー）」。
動画の編集からYouTubeにアップロードするまでの一連の流れを実際に行い、YouTuber体験できる新規講座です！この夏、親子で楽しくYouTubeデビューしませんか。

日程 7月22日（土）・7月29日（土）・8月5日（土）※全3回
時間 13:30～16:30 定員 10組
負担金 1グループ 6,000円（テキスト・消費税込）（通常12,000円）
対象者 会員本人及びその子ども ※会員1人につき子どもは原則2名まで。

内容

- ・1日目（7/22） 基本操作、写真の取り込み、ビデオプロジェクト作成等
- ・2日目（7/29） タイトルカードの編集、テキストの配置、BGMの追加等
- ・3日目（8/5） YouTube実践



2

親子でプログラミング入門

この夏休みに“プログラミング”の世界を体験してみませんか。
プログラミングの基礎を楽しく学びながら「論理的思考」「問題解決能力」「想像力・創造力」が育まれます！プログラミングの基本からゲーム作成まで。大人も子供も一緒に楽しみましょう！

日程 8月20日（日）・8月27日（日）※全2回
時間 9:30～12:30 定員 10組
負担金 1グループ 8,000円（テキスト・消費税込）（通常16,200円）
対象者 会員本人及びその子ども（小学生対象）※会員1人につき子どもは原則2名まで。
※中学生の参加希望があればご相談ください。



内容

- ・1日目（8/20） プログラミングの基本
- ・2日目（8/27） ゲームの作成