

参加者募集

(一財)北九州市教職員互助会

令和6年度

# 夏季セミナーのご案内

健康管理

RIZAP

ライフプラン

申込方法

WEB申込 6月10日(月)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）
- 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  
サービス：職免



### 2 ツボとリンパマッサージでセルフケア講座

定員30名

8月2日(金) 14:20~16:20

小倉リーセントホテル(小倉北区大門)

- ・ツボ、リンパマッサージの指導
- ・お灸体験

担当業者：西日本産業衛生会

### 4 生活習慣病予防のための健康講座

定員20名

8月9日(金) 13:30~16:35

九州健康総合センター(八幡東区平野)

- ・講演「健康診断結果の説明・具体的な食生活改善について」
- ・運動実践

担当業者：九州健康総合センター

### 1 膝の痛み予防講座

定員20名

(O脚にならないために)

7月30日(火) 14:00~16:25

九州健康総合センター(八幡東区平野)

- ・講演「膝の構造と運動学・膝の変形と痛みの原因・対策について」
- ・運動実技「日常生活の中で実践できる運動」

担当業者：九州健康総合センター

### 3 快適睡眠とマインドフルネス講座～ヨガ体験～

定員30名

8月8日(木) 14:20~16:30

小倉リーセントホテル(小倉北区大門)

- ・講演「睡眠と健康・マインドフルネスの説明」
- ・運動実践「瞑想体験・ヨガ」

担当業者：西日本産業衛生会

### 5 血管年齢測定会&体力アップ講座

定員30名

8月20日(火) 14:20~16:20

小倉リーセントホテル(小倉北区大門)

- ・血管年齢測定
- ・講演「血管年齢結果説明」
- ・運動実践「動ける体づくり」

担当業者：西日本産業衛生会

# RIZAP健康セミナー

参加無料

参加対象：会員  
サービス：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)

## ウォーキング編

8月7日(水) 14:00~16:00

定員 50名

ウォーキング時の安定性、バランス持久力、柔軟性、推進力などの関連性を高めるセミナーです。身体活動量と健康リスクとの関連性を知り、運動習慣の大切さを学びます。また、歩行メカニズムに基づき、ウォーキング効果を高める方法を実践的に習得できます。

こんな情報が得られます

- ・ウォーキングの効果を高めることができる
- ・運動のハードルを下げ、運動習慣の定着



### 講義内容

- ①自分のカラダを知ろう
  - (1)カラダ診断 1. 脚筋力テスト 2. 足の上げやすさテスト
  - (2)歩行能力チェック

ご準備いただくもの

- ・筆記用具、メモ用紙
- ・水分
- ・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



参加無料

参加対象：会員  
服務：職免

# ライフプランセミナー

←申込方法は表面

申込締切：6月10日(月)



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)



人生100年時代。今ある資産を育て、資産の寿命を延ばすことが大切になっています。これからのために資産づくり始めませんか？

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)

## 応用編

8月1日(木) 14:00~16:30

### マネー講座 ~大人の義務教育~ 定員 40名

日本では、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。

一方、政府が「貯蓄から投資へ」を提唱する中、今年1月からは新NISA制度が始まり、国民の資産運用に対する関心が高まっています。今回のセミナーは、資産運用に関する知識を深めることにより、自分に合った投資を見つける糸口を提供するものです。

投資は、怖いものではなく、資産を育てる大事な手段です。このセミナーで自分自身のライフプランについて考えましょう。

テーマ：投資マインドを育てる

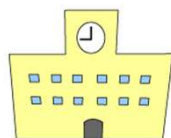
- 1時限目 日本の過去と未来
- 2時限目 資産運用で効果を出すには
- 3時限目 日本人が知らない海外の常識
- 4時限目 守ってほしい三つのこと
- 5時限目 あなたの手にしたい未来は？



講師：おかねのちえ塾 代表 野村 智恵 氏

#### 講師プロフィール

- ◆株式会社Wisdom代表取締役
- ◆1級ファイナンシャルプランニング技能士
- ◆三児の母、剣道二段
- ◆投資歴：20年



## 初級編

7月22日(月) 14:00~16:10

### 誰でもお手軽 資産形成術 ~新NISA活用法~ 定員 40名

令和6年1月から新NISA制度が始まり、新聞やテレビを連日新NISAに関するニュースが賑わせています。老後2千万円問題もあり、銀行預金だけでは将来が不安な状況になっています。そのため、互助会では会員から多くの要望があった新NISA制度にフォーカスした「ライフプランセミナー」を開催します。

投資は、資産を育てる大事な手段だといわれています。このセミナーで資産運用に関する知識を深めていただき、メリットとデメリットを十分理解した上で、自分に合った投資について考える機会にさせていただければと思います。

テーマ：新NISAに関する知識を学ぶ



#### 主な講演内容

1. 資産運用の必要性
2. 投資信託とは
3. 新NISA制度とは
4. NISA以外の投資方法



※セミナー終了後、希望者に対し個別相談を実施します。

講師：福岡銀行 北九州営業部 課長代理 山下竜史 氏