



参加者募集

(一財)北九州市教職員互助会

令和7年度

健康管理セミナーのご案内

参加
無料

お申込はこちらから

申込方法

WEB申込 6月9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>



【参加対象】互助会会員(正規教職員・再任用フルタイム)【服務】職免【負担金】無料

- 応募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】北九州市教職員互助会 電話 093-941-5897



今年の内容

講座名(会場)	開催日 開催時間	内容	定員
①血管年齢・Inbody測定会 &体力アップ講座 会場：西日本産業衛生会 八幡健診プラザ(八幡東区東田)	7月29日(火) 14:20~16:30	・血管年齢測定 ・Inbody体成分測定(希望者のみ) ・運動実践「動ける体づくり」	30
②転ばないためのカラダづくり講座 ～ロコモ予防と骨密度に注目しよう!～ 会場：九州健康総合センター (八幡東区平野)	8月1日(金) 14:00~16:25	・骨密度、体組成、転倒予防評価 ・講話「筋力強化のコツ」 ・運動実践「転倒予防エクササイズ」	20
③快適睡眠とマインドフルネス講座 ～ヨガ体験～ 会場：小倉リーセントホテル	8月6日(水) 14:20~16:30	・講話「睡眠と健康」 ・運動実践「瞑想体験・ヨガ」	30
④【女性限定】女性ホルモンのバランス を整えるセルフケア講座 会場：九州健康総合センター (八幡東区平野)	8月8日(金) 14:00~16:25	・講話「生理・更年期・PMS…ホルモン との上手な付き合い方」 ・運動実践「自律神経を整えるストレ ッチと骨盤の歪みを改善するエク ササイズ」	20
⑤ツボとリンパマッサージで セルフケア講座 会場：小倉リーセントホテル	8月22日(金) 14:20~16:20	・ツボ、リンパマッサージの指導 ・お灸体験	30

【担当業者】①③⑤西日本産業衛生会、②④は九州健康総合センター