

参加者募集

(一財)北九州市教職員互助会

参加
無料

令和8年度

健康セミナーのご案内

お申込はこちらから

申込方法

WEB申込 6月8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



今年の開催内容

講座名(会場)	開催日 開催時間	内容	定員
① ころを整えるセルフケア& リラックス実践講座 会場：九州健康総合センター (八幡東区平野)	7月28日(火) 14:00~16:30	・ストレスと上手に付き合うためのセルフケア講座 ・運動実践「エクササイズボールを使って、心をほぐすリラクセーションエクササイズと心を整えるツボ！」	20
② ストレス耐性を高めるための 生活習慣 ～心と体を整えるヨガを体験しよう～ 会場：小倉リーセントホテル	7月29日(水) 14:00~16:20	・講話「ストレスと上手に付き合うために」 ・運動実践「瞑想体験・ヨガ」	30
③ 筋力アップ講座 ～エクササイズボールを使って 楽しく体を鍛えよう！～ 会場：小倉リーセントホテル	8月5日(水) 14:00~16:20	・講話「筋力アップのための食生活」 ・運動実践「エクササイズボールを使った筋トレやストレッチ等」	30
④ 腸から整える！ 夏のコンディションアップ講座 会場：九州健康総合センター (八幡東区平野)	8月7日(金) 14:00~16:30	・講話「腸内環境を整える食事、ストレスと腸の関係」 ・運動実践「エクササイズボールを使って、腸活運動と腸を整えるツボ！」	20
⑤ お口の健康講座 ～「歯と全身の関係」と「正しいケア」を学ぼう～ 会場：西日本産業衛生会 八幡健診プラザ(八幡東区東田)	8月20日(木) 14:30~16:20	・講話「歯や口(歯周病)の健康の現状・基礎知識」 「歯周病予防のポイント」	24



【担当業者】②③⑤西日本産業衛生会、①④は九州健康総合センター