

## 健康づくり講座を実施しています。

共済組合では、組合員に対する生活習慣病対策、健康の保持増進及び生きがいある生涯健康生活の構築を目的とする「健康づくり講座」を開催しています。

健康づくり講座は、共済組合が医師や大学教授と講師委託契約を結び、所属所からの要望により講師を派遣し実施します。

### 平成 25 年度実施状況

実施所属所	開催日	講演内容
大村市役所	平成 25 年 7 月 26 日	自席で出来る簡単ストレッチ ～肩こり・腰痛を軽減しよう～
東彼杵町役場	平成 25 年 8 月 27 日	メンタルヘルス研修
大村市役所	平成 25 年 10 月 16 日	ストレスをためない暮らし方
壱岐市役所	平成 25 年 10 月 29 日	メンタルヘルス対策
対馬市役所	平成 25 年 10 月 30 日	働く人の新メンタルヘルス研修
平戸市役所	平成 25 年 11 月 6 日	メンタルヘルス研修
松浦市役所	平成 25 年 11 月 13 日	メンタルヘルス研修
佐世保市役所	平成 26 年 1 月 16 日	新任係長メンタルヘルス研修
長崎市役所	平成 26 年 2 月 3 日	職場のコミュニケーション
島原市役所	平成 26 年 2 月 10 日	メンタルヘルスセミナー
南島原市	平成 26 年 2 月 14 日	暮らしの中の運動



(過去の講座風景)