

# 令和6年度「ヨガ教室」募集要領

## 1 目的

本組合の契約保健施設の入浴施設の多目的広場で行われているヨガレッスン等を活用し、対面でのヨガ教室を実施します。

ヨガは、気軽に取り組むことができるだけでなく、深い呼吸で副交感神経を刺激することで自律神経を整えることができるので、メンタルヘルスにも効果的です。

また、教室終了後は入浴し汗を流してもらうとともに、日ごろのストレスを解消することを教室の目的とします。

## 2 主催

静岡県市町村職員共済組合

## 3 開催日・開催地等

### 第一回目

開催日 令和6年6月29日（土）

開催地 田代の郷温泉「伊太和里の湯」（島田市） 多目的ルーム ※駐車場無料  
島田市伊太1番地の22

TEL：0547-33-1148

日程（1日3部開催）

午前の部	昼の部	午後の部
9:00～ 受付開始	12:40～ 受付開始	15:10～ 受付開始
9:30～ 教室開始	13:00～ 教室開始	15:30～ 教室開始
11:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）	14:30～ 終了（各自入浴後、帰宅）	17:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）

### 第二回目

開催日 令和6年7月6日（土）

開催地 湯～トピアかなみ（函南町） 多目的ルーム ※駐車場無料  
田方郡函南町柏谷259番地

TEL：055-970-0001

日程（1日3部開催）

午前の部	昼の部	午後の部
10:00～ 受付開始	13:30～ 受付開始	16:00～ 受付開始
10:30～ 教室開始	14:00～ 教室開始	16:30～ 教室開始
12:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）	15:30～ 終了（各自入浴後、帰宅）	18:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）

※ 原則1人3時間で退出。チェックイン時に退出時間が明記された半券を配付。

第三回目

開催日 令和6年7月13日（土）

開催地 湖西市アメニティプラザ（湖西市） メインアリーナ ※駐車場無料

湖西市吉美 3294-48

TEL：053-573-0777

日程（1日3部開催）

午前の部	昼の部	午後の部
9:00～ 受付開始	12:10～ 受付開始	14:15～ 受付開始
9:30～ 教室開始	12:30～ 教室開始	14:30～ 教室開始
11:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）	14:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）	16:00～ 終了（各自入浴後、帰宅）

※ 日程については、変更する場合があります。

4 参加資格

組合員、組合員の被扶養者及び配偶者（ただし、開催日時時点で18歳以上75歳未満とします。）

※ 配偶者は、組合員と一緒に参加する場合のみ、被扶養者でなくとも参加できます。

※ 男性は女性と一緒に参加する方のみ対象とします。

※ 重複での応募は可能とします。

5 ヨガ教室受講料及び募集人員

受講料 無料

募集人員	田代の郷温泉「伊太和里の湯」	15人	×	3回	=	45人
	湯～トピアかなみ	10人	×	3回	=	30人
	湖西市アメニティプラザ	20人	×	3回	=	60人

※ 開催地までの往復交通費は自己負担とします。

※ 最低催行人数はありません。

## 6 募集方法

募集内容は、本組合ホームページ及び5月発行の「共済だより Harmony」に掲載します。

## 7 申込方法

次の(1)、(2)のどちらかの方法でお申し込みください。

- (1) 「ヨガ教室参加申込書」を令和6年6月5日(水)までに共済組合へFAX(054-202-4870)にてお申し込みください。

※「ヨガ教室参加申込書」は本組合ホームページ「共済組合からのお知らせ」からダウンロードしていただくか、所属所の共済組合事務担当課からお取り寄せください。

- (2) 共済組合ホームページ「各種講座・教室・セミナーの申込みはこちら」の申込みフォームから令和6年6月5日(水)までにお申し込みください。

## 8 参加者の決定等

参加者の決定は、6月中旬とします。

ただし、募集人員を超える応募があった場合は、抽選で決定します。

## 9 参加者等の決定通知

参加者及び抽選から外れた方には、所属所を經由して通知します。

なお、参加者には参加決定通知書と一緒にヨガ教室参加券を配付します。

## 10 傷害保険

参加者についての傷害保険は、本組合の負担で加入し、補償額は、次のとおりとします。

- |           |                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| (1) 補償の範囲 | 自宅 →→ 開催地 →→ 自宅                                                                   |
| (2) 補償の内容 | ア. 死亡・後遺障害 30,000 千円<br>イ. 入院 1日につき 7,500 円<br>ウ. 通院 1日につき 5,000 円                |
| (3) 補償期間  | ア. 死亡・後遺障害 180日以内の死亡又は、後遺障害確定日<br>イ. 入院 180日以内の入院日数<br>ウ. 通院 180日以内の通院に数に対し90日を限度 |
| (4) 賠償保険  | 30,000 千円 (免責1,000 円)                                                             |
| (5) 保険加入  | 各種会議及び各健康教室並びに各セミナーを含めて一括加入                                                       |

## 11 その他

- (1) ヨガマット及びタオルは、原則、各自でご用意ください。
- (2) 申込みを取消しする場合は、至急、本組合へ連絡してください。
- (3) 受付時間までに会場に到着しない方は、参加取消しとなります。
- (4) 代理参加は、認めないものとします。
- (5) 当日は、必ずヨガ教室参加券を施設へ持参してください。
- (6) アンケートは後日、所属所を経由して本組合から送付しますので、ご協力願います。

※ 参加申込みに関する個人情報は、共済組合が実施する健康教室等の保健事業以外には使用しません。

なお、氏名等については、企画・運営する委託業者に提出しますので予めご了承ください。

※ この教室での活動内容を「共済だより Harmony」に掲載するため、写真を撮る場合がありますが、個人が特定できないよう配慮いたしますのでご承知おきください。