# 令和８年度 リフレッシュ講座実施要領

１．趣　　旨　ストレスチェックから現代のメンタルヘルスの傾向を理解し、疲労をためないことが健康寿命の延伸につながる理由を学ぶとともに、日常の睡眠・食事・生活リズムの整え方や休み方を知り、ヨガストレッチで心身のリセットを体験することを目的とする。

２．対 象 者　公立学校共済組合石川支部の組合員（任意継続組合員を除く）

３．日時・場所　令和８年８月４日（火）
（午前）１０：００～１２：３０
（午後）１３：３０～１６：００
「金沢港クルーズターミナル　２階セミナールーム」
金沢市無量寺町リ－６５

４．募集人員　午前　３０名
午後　３０名（申込者多数の場合は抽選）

５．参加費用　無料

６．申込・決定　①オンライン申請サービス Graffer にてお申し込みください。
別紙「申込方法および注意事項」をご確認ください。
②受講決定者については後日決定通知書を送付します。

７．申込期限　令和８年７月９日（木）１７時

８．内　　容　講演　「教職員のための疲れを癒すリフレッシュ教室」
運動体験「心と身体に安らぎを～ヨガストレッチ」

９．服務上の取り扱い　県立学校、県教育委員会事務局、出先機関及び学校以外の教育機関に勤務する職員にあっては、「職務に専念する義務の特例に関する条例」第２条第２号に基づき職専免とすることができる。
なお、市町の学校に勤務する職員及びその他の職員にあっては、所轄の教育委員会及び任命権者の判断とする。