

## オンラインセミナーのお知らせ

良い睡眠で、カラダもココロも健康に。



### 【セミナーのオンデマンド配信を行います】

自由なタイミングで、繰り返し視聴できるセミナーです。

令和6年1月1日～令和6年1月31日の配信セミナー

#### 『睡眠』

##### 睡眠を知ろう

快眠のためのセルフケア睡眠の目的・睡眠の種類・体内時計と睡眠の関係など、睡眠についての知識をまなぶとともに、よりよい睡眠を得るためのセルフケア方法も習得します。(26分)

視聴 URL ; <https://eqm.page.link/EZn5>



URL もしくは二次元バーコードから視聴画面をご覧ください。

令和6年3月1日～令和6年3月31日の配信セミナー

#### 『女性の健康』

##### 健康リテラシー向上セミナー

##### ～女性特有の不調と向き合う職場理解～

女性の身体の特徴を知り、不調予防や改善に取り組むための知識と意識の向上を目指します。

性別にかかわらず視聴可能ですのでマネジメント層の男性の方もご利用ください。(18分)

視聴 URL ; <https://eqm.page.link/asNT>



URL もしくは二次元バーコードから視聴画面をご覧ください。

# 【耳からフィットネス】

実施期間;令和6年1月1日～令和6年3月31日



耳からフィットネスは

- 目や手のかわりに耳を使って「ながら聞き」で時間を有効活用できます。
- 「聴くだけ」なので、目や手をふさがれることはありません。イヤホンを使えば、時間や場所を選ばずにいつでもどこでも利用できます。
- 音声コンテンツなので目が疲れずにすみ、音だけの世界は想像力を膨らませやすく没入感があるため、リフレッシュにも有効です。
- 実施期間中は、自由なタイミングで繰り返し視聴できるのでご自身の生活シーンにあわせて利用できます。

「耳からフィットネス」のラインナップは以下のとおりです。

タイトル	利用シーン	時間	二次元 バーコード	視聴 URL
目覚めの マインドフルネス	朝・お目覚め時	5分		<a href="https://eqm.page.link/T8cG">https://eqm.page.link/T8cG</a>
ストレス緩和の マインドフルネス	お昼休み 仕事の合間	5分		<a href="https://eqm.page.link/vm1v">https://eqm.page.link/vm1v</a>
寝落ちの マインドフルネス	おやすみ前	9分		<a href="https://eqm.page.link/FPG4">https://eqm.page.link/FPG4</a>
目覚めの マインドフルネス	朝・お目覚め時	7分		<a href="https://eqm.page.link/7Bse">https://eqm.page.link/7Bse</a>
心地よい 通勤時間を	通勤時間	7分		<a href="https://eqm.page.link/bkUF">https://eqm.page.link/bkUF</a>
昼休みの 頭リラクゼーション	お昼休み 仕事の合間	7分		<a href="https://eqm.page.link/CuV6">https://eqm.page.link/CuV6</a>

福岡県市町村職員共済組合 医療保健課 TEL (092) 651-2461

※ オンラインセミナーにかかる、スマートフォン端末等のデータ通信費は、利用者負担となります。