

平成31年度 第1回「メンタルヘルスセミナー」開催のお知らせ

毎年好評いただいているメンタルヘルスセミナーを今年度も開催します。今年度は同一講師により第1回目を基礎編、第2回目をステップアップ編とし、よりわかりやすく職場環境に幅広く対応できる内容となっています。社員の皆さんの心の健康度の傾向も加味した、最新の対処法を考える講座です。ぜひご参加ください。



プログラム

「働く人の心を元気にするセルフケア」

- 最新情報から知る、ストレスの正しい理解
 - 働く人のメンタルヘルスの特徴
 - 心を健康に保つ3つのポイント
- 心の病 最新情報
 - 良いストレスと悪いストレスの違いとは
 - 睡眠負債解消法
 - うつのメカニズムと最新予防法
- 雨の日もワクワクする認知行動情報
 - プラス思考で心を元気にするポイント

「所属員の心を開く」～コミュニケーション法～

- 円滑な人間関係を築く聴き方体験
 - 石になって聴く
 - 目で応えて聴く
- 職場に笑顔をもたらすプラスのストローク法

「セルフケア技法の体験」

- マインドフルネス呼吸法 等

講師 株式会社カイトック
皆川 芳弘 氏(組織心理学・運動生理学)

日時 6月18日(火)
13:30～16:30(受付は13:00～)
東実健保会館 6階 大ホール
東京都中央区東日本橋 3-10-4

参加資格 当組合加入事業所の職場の管理職、
人事・総務担当者等

募集人数 60名

参加料 無料

申込方法 4月12日(金)から5月10日(金)までの間に専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送してください。申込は4月12日に送付する「組合からのお知らせ」(事業所宛通知文)に同封します。また、当組合のホームページのNEWS&TOPICSの「イベント」からもダウンロードできます。

参加決定 応募多数の場合は抽選とし、結果を5月中旬に申込者全員へ通知します。

平成31年度 第1回「健康づくりセミナー」開催のお知らせ

ミニボール
プレゼント!

ミニボール エクササイズ

筋肉トレーニングの必要性など講義を交えながら、ミニボールを利用したストレッチやバランstrainingを楽しく体感でき、基礎代謝アップにもつながります。忙しくて運動する時間がない方、おなかの周りを引き締めたい方、肩こりや腰痛を解消したい方などにおすすめです！ぜひご参加ください。なお、参加の方にはセミナーで使用したミニボールを差しあげますので、ご自宅など日常生活でご活用ください。



プログラム ・ほぐし体操とストレッチ
・バランstraining
・リラクゼーション など
※当日は運動のできる服装でのご参加となります。

指導運営 株ルネサンス

日時 6月3日(月)
18:30～20:00(受付は18:00～)
東実健保会館 6階 大ホール
東京都中央区東日本橋 3-10-4

参加資格 当組合の被保険者

募集人数 60名

参加料 無料

申込方法 4月12日(金)から5月8日(水)までの間に専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送してください。申込は4月12日に送付する「組合からのお知らせ」(事業所宛通知文)に同封します。また、当組合のホームページのNEWS&TOPICSの「イベント」からもダウンロードできます。

参加決定 応募多数の場合は抽選とし、結果を5月中旬に申込者全員へ通知します。

問合せ・申込み

東京実業健康保険組合 健康管理課

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

