

令和8年度

第1回 メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ

社会情勢や働き方の変化の中、日々の業務でストレスを感じる場面も少なくないかと存じます。「最近疲れが取れにくい」「心身ともにリフレッシュしたい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

組合員の皆様が心身ともに健康で、いきいきと働き続けられる環境づくりを目的として、専門家を招いた「メンタルヘルスセミナー」を下記のとおり開催いたします。ぜひご参加ください。



日時 5月22日(金) 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

プログラム セルフケア編「こころの元気力アップセミナー」
※アロマフレッシュナーお土産付き

講師 (株)カイトック 皆川 芳弘氏(専門:組織心理学、運動生理学)

参加資格 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30日(木)までに専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。

※申込書は、当組合ホームページより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月上旬に申込者全員へ通知いたします。

★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」→【令和8年度 第1回 メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ】



アロマ芳香浴体験

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

令和8年度

第1回 健康づくりセミナー開催のお知らせ

変化していく女性特有の健康課題について理解を深め、日常で役立つ準備や対処法を学ぶ講座です。女性の健康に関する基礎知識を身に付け、予防やセルフケアの方法を知ることによって、より健やかな生活づくりにつなげていきます。

また、女性の健康を正しく理解したい男性の参加も歓迎しています。パートナーや家族、職場の同僚を支えるための知識としても役立つ内容です。ぜひご参加ください。



日時 6月12日(金) 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

プログラム 「女性の健康を知るセミナー」
～ともに学ぶ健康課題に対する予防と対処～

講師 (株)ルネサンス **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 5月29日(金)までに専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。

※申込書は、当組合ホームページより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6月上旬に申込者全員へ通知いたします。

★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」→【令和8年度 第1回 健康づくりセミナー開催のお知らせ】



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