

令和  
6年度

第1回

# メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ

メンタルヘルスに関する正しい知識を学びながら、心の健康度を向上するためのセルフケアを習得していただく内容となっております。ぜひご参加ください。

日 時	5月22日(水) 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	働く人の心を元気にするセルフケア
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4日(木) から4月30日(火) 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6年度 第1回 メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ】



令和  
6年度

第1回

# 健康づくりセミナー開催のお知らせ

現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動など、日常生活で実践いただける内容となっております。ぜひご参加ください。

日 時	6月12日(水) 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	Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～
指導運営	(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	4月4日(木) から5月31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6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

