

令和
7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16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	「働きがいを高めるポジティブメンタルヘルス」
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(金)から4月30日(水)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7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
7年度

第1回 健康づくりセミナー開催のお知らせ

眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活でも取り入れることのできる行動や運動を身に付けます。また、パソコン作業を行ううえで疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験できる内容となっております。ぜひ、ご参加ください。

日 時	6月17日(火) 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	「眼精疲労すっきりセミナー」
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(金)から5月30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7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

