

出版健保 健管発第 29 号  
令和元年 9 月 2 日

事 業 主  
健康管理責任者 各位

出版健康保険組合  
理事長 高井昌史  
(公印省略)

## 健康セミナーの開催について

時下 ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は、当組合の健康管理事業に格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、出版健保では組合員とその家族および健康管理責任者等を対象に、毎年健康セミナーを開催しています。今回のセミナーは「心の体操をしませんか」をテーマに、メンタル・ヘルス総合研究所代表 久保田浩也氏にご講演いただきます。「心の体操」とは、リラクゼーションや自律訓練法などの良いところを取り込み、ストレッチを加味したものです。実際に体を動かし、リラックスする方法を学んでいただきます。

つきましては、貴事業所の被保険者とそのご家族にご周知いただき、健康管理責任者の方にも多数ご参加いただけますようよろしくお願い申し上げます。

### 記

- 日 時 令和元年 10 月 31 日(木) 午後 3 時～5 時 00 分  
(受付開始 午後 2 時 30 分から)
- 講 演 「心の体操をしませんか」  
メンタル・ヘルス総合研究所代表 久保田 浩也氏
- 場 所 出版健保会館 7 階ホール (千代田区神田駿河台 1-7) ※お車での来所はご遠慮ください。
- 対 象 者 組合員及び家族・健康管理責任者等 募集人数 100 名 (先着順)
- 申 込 方 法 別添申し込み用紙にご記入のうえ、FAX または郵送でお申し込みください。  
FAX 03-3292-3183  
〒101-8304 千代田区神田駿河台 1-7 出版健康保険組合健康管理センター栄養指導科宛
- 申 込 期 限 令和元年 10 月 25 日(金)
- 参 加 の 可 否 参加申し込み受理後、申込者に文書でお知らせします。
- 参 加 料 無料

以上

担 当 栄 養 指 導 科 電 話 03 (6745) 0297 (直通)