

事業主各位

出版健康保険組合
理事長 高井 昌史
(公印省略)

「オンライン健康セミナー」実施のご案内

時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は当組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、健康保険組合連合会東京連合会にて実施されている「セミナー講師派遣事業」につきまして、本年度は下記日程にてオンライン形式で開催されることとなりましたのでご案内いたします。

メンタルヘルス、運動習慣、食事や睡眠などをテーマに、コンディショニングや睡眠の専門家を講師に招き、楽しく学べるセミナーとなっておりますので、健康づくりのきっかけとしてぜひご参加ください。

健康セミナーへの参加（動画視聴）をご希望の場合は、別紙「オンライン健康セミナー参加申込書」を当組合事業管理部、下記メール宛にお申込みください。後日、お申込みいただいたメールアドレス宛に、ID等のご案内をさせていただきます。

ご不明な点がございましたら、下記【お問い合わせ先】までご連絡ください。

【内容・日程】

	セミナータイトル	講師		日程	
1	平野流！ 『心の切り替え術』	平野 早矢香	ロンドンオリンピック 卓球女子銀メダリスト	7月4日（月）	15時 ～ 16時
2	たんぱく質のホントのところ	牧野 直子	管理栄養士 料理研究家	7月15日（金）	
3	さらば睡眠負債！ ～不調と眠りの深い関係～	白濱 龍太郎	医学博士 睡眠学研究者	8月25日（木）	
4	ちょっと軽めの！ 『立花トレーニング』	立花 龍司	コンディショニングコーチ	9月2日（金）	
5	舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～	槻木 恵一	歯科医師 神奈川歯科大学副学長	9月14日（水）	

※詳細は当組合ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】出版健康保険組合

事業管理部

TEL 03-3292-5009

MAIL kikaku@phia.or.jp