

出版健保 31 施発第 18 号

平成 31 年 4 月 23 日

事 業 主 各位

出版健康保険組合  
理事長 高井 昌史  
(公印省略)

日光「健康セミナー」開催のご案内

平素は、当組合の事業運営に格別のご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、出版健保では組合員およびご家族の健康体力づくり事業の一環として、直営保養施設を利用したイベントを開催しています。

今回は専門の講師による「ストレスマネジメントセミナー」をテーマとし、日頃、時間に追われる生活の中で緊張した筋肉を和らげ、ヨガの呼吸法を取り入れたリラクゼーション法を行うこととしました。

受講後には日光「つがのき」に宿泊し、ゆっくりとした時間を過ごし、日頃の疲れを癒していただきたいと思います。

つきましては、組合員と家族の方々の健康保持増進と保養にご活用いただけますよう、貴事業所の皆さまにご周知方よろしくお願い申し上げます。

〔 担当：保健施設部 保健施設課  
：大阪支部 〕