


令和5年度

参加費無料

『メンタルタフネスセミナー』の 参加者を募集します!

組合員とその被扶養者を対象に、心の健康に関する健康セミナーを開催します。
この機会に自分と向き合ってみませんか。
このセミナーでストレスとの上手な付き合い方やメンタルケアなどについて学び、
日々の生活を健やかなものとしましょう。

対象者	組合員(任意継続組合員を除く)及びその被扶養者	
開催日	令和5年11月18日(土)10:00~12:00	
会場	とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)	
定員	40名 (申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は開催10日前までに直接申込者あてに通知します。)	
セミナー内容 (一部変更となる 場合があります。)	・モチベーションを向上させる自己管理術 ・心を育てるストレスマネジメント ・今日から使えるリフレッシュ法	
申込方法	「メンタルタフネスセミナー参加申込書」または こちら からお申し込みください。 FAXによる申し込みはご遠慮ください。	
申込期間	令和5年9月5日(火)~10月6日(金)	

✕ キ リ ト リ ✕

令和5年度 メンタルタフネスセミナー参加申込書

所属所名		組合員証 記号番号	—
フリガナ		フリガナ	
参加希望 組合員氏名		参加希望 被扶養者氏名	
当日に連絡が 取れる連絡先	()		
上記によりセミナーの参加申し込みをします。 令和 年 月 日			
申込者(組合員)氏名 _____			

このセミナーの参加申し込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。