

先着100社限定 受講無料

# 職場におけるオンライン健康講座

## ～食事編～

人生100年時代、これからも元気に  
過ごすために、今からできる「健康づくり習慣」  
を始めてみませんか

日 時

令和7年6月18日(水)  
14:00～15:00

開催形式

Zoomによるオンライン

参加対象

協会けんぽ奈良支部加入「健康宣言事業所」

テーマ

『コンビニや外食の上手な活用術』

セミナー概要

お惣菜の食品成分表示の確認方法や食材クイズ  
を通じて、栄養バランスを改善する方法を楽しく  
学習します

[申込方法など詳細は裏面をご覧ください。](#)

上記、オンライン講座のアーカイブを

6月25日(水)0時から7月24日(木)24時まで限定配信します。

※セミナーにお申込みされた方全員に公開日までにYouTube限定URLをご案内いたします。



株式会社COSPAウエルネス ヘルスケア事業企画部 所属

講師

間瀬 加織

保有資格

・管理栄養士  
・健康運動指導士

企業・自治体向けの特定保健指導を中心に、  
その他食事・栄養に関する  
セミナーを多数担当しています。  
本講座では、外食、お弁当、お惣菜のメリットと  
デメリットを楽しく学びます。  
この機会にご自身の食生活を振り返りましょう。

主催



全国健康保険協会 奈良支部  
協会けんぽ

委託先

株式会社COSPAウエルネス

TEL 06-6262-6926(平日9時～17時30分)  
FAX 06-6262-6949

## STEP1 申込

この申込用紙によるFAX  
またはメールでお申込み。

## STEP2 受付

講座開催7日前に申込者全員に講  
座参加のURL・ID・パスワードと資  
料をメールでお送りします。

## STEP3 受講

お送りしたURL・ID・パスコー  
ドで講座にご参加ください。  
終了後、アンケートにご協力を  
お願いします。

## ▶申込方法

FAXでお申込みの場合	下段のFAX申込欄を記入の上、直接FAXでお申込みください。
メールでお申込みの場合	最下段のメールアドレスか2次元コードからメールを開き、FAX申込欄の項目内容をメールに入力して、ご送信ください。

 矢印を上にして  
FAXをお送りください。

## FAX申込欄

事業所名	
住 所	
健康保険の記号 (7-8桁の数字)	※「01290014」は保険者番号ですのでご注意ください。
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	※参加用ZoomのURL・ID・パスワードと講座資料をお送りしますので、必ずご記入ください。
ご担当者氏名	
「職場におけるオン ライン講座」に関す るご質問があれば ご記入ください。  ※出来る限りセミナー内で ご返答いたします。	※ご質問多数の場合、セミナー内でのご返答ができない場合がございます。予めご了承願います。

# FAX番号 06-6262-6949

【メールでお申込みする方は、こちらをご覧ください。】



[kenko@cospa-wellness.co.jp](mailto:kenko@cospa-wellness.co.jp)

以下の項目をご入力の上、メール送信をお願いします。

- ①事業所名 ②住所 ③健康保険の記号 ④電話番号  
⑤FAX番号 ⑥ご担当者氏名 ⑦健康講座に関するご質問



※2次元コードから申込先への  
メールが開きます

※本事業は、協会けんぽ奈良支部が株式会社COSPАウエルネスへ委託して実施します。