

※ご応募はAまたはBコース、いずれかお選びください。

管理栄養士など専門講師が担当する

健康講座のご案内

職場の健康に関するお悩み解消にご活用ください

内容

- ① コンビニや外食でムリなく整えるコツ
- ② 腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境
- ③ 食事から整える“疲れリセット習慣”【運動体験あり】
- ④ 健診データを活かした運動・食事の健康戦略【運動体験あり】
- ⑤ たばこと健康をやさしく学ぶ講座
- ⑥ 働く世代のための認知症予防対策!【運動体験あり】
- ⑦ アサーティブ×ロジカルで思いが届くコミュニケーション
- ⑧ ハラスメントを防ぐ組織づくり入門

受講特典

お申込みの1講座を含めた

7本の動画を
1ヶ月間
無料視聴



講座サンプル動画▶

＼ オンライン講座が初めてでもしっかりサポートします! /

🕒 講義時間

60分
程度

¥ 費用

無料

🖥️ 実施形式

オンライン
(Zoom)

👥 実施件数

先着
30社

📅 日時

平日
9時～19時開始
土曜日
9時～17時開始

※上記以外は要相談

📅 申込期限

開催希望日の
1ヶ月前まで

事業所名 所在地 電話・FAX			
担当者名	(ご所属)		
E-mail	@		
健康保険の記号	参加予定人数		
希望日時	第1希望 月 日 () : ~	ご希望の講座番号を1つ記入してください。	
	第2希望 月 日 () : ~		
	第3希望 月 日 () : ~		
備考			

※本状(申込書)にて、協会けんぽに申込み後、株式会社COSPАウエルネスの担当より詳細の打ち合わせの連絡をさせていただきます。
※実施枠には限りがあります。お早めにお申し込みください。

