

受講無料 先着100社限定

職場における オンライン 健康講座

～誰もが悩んでいることを知ろう～

ココロ

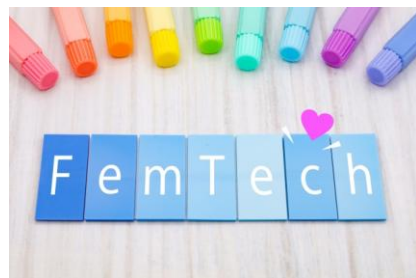
カラダ

不調

食事

運動

～変化の時期を、もっと軽やかに。
女性のための健康サポート～



日時

令和8年6月17日(水) 14:00～15:00

実施形式

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

「女性の健康課題とセルフケア対策」

内容

働く女性にとっての健康課題を共有し、誰もが悩んでいるPMSや更年期障害、今後起こり得る高齢期におこる不調について学びます。悩みを放置せず、今からできることを身に付けましょう。講座の後半では、骨盤底筋運動や呼吸法を体験し、心身のリフレッシュにつなげます。

女性に限らず、男性の方にもご参加いただきたい講座です。



上記、オンライン講座のアーカイブを
6月24日(水)0時から7月23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 地域・法人健康ソリューション部 所属



講師

森口 洋子

保有資格

・健康運動指導士
・産業カウンセラー
・健康経営エキスパートアドバイザー
・介護予防主任運動指導員
・心理相談員

企業・自治体向けに、運動指導、メンタルヘルス対策、女性の健康課題に関するセミナーを中心に、様々なセミナーを多数担当しております。本講座では、働く女性にお役立ていただける情報と、簡単で効果的な運動をご紹介します。講師の実践・体験談もお楽しみに。是非、この機会にご参加ください。

主催



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 奈良支部

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・パスコードと資
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。

FAX申込欄

 矢印を上にして
FAXをお送りください。

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・パスコ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

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COSPAウエルネスへ委託して実施します。