

当協会では、事業所様の健康づくり、職員の方の健康意識の向上のお手伝いのため、いろいろなジャンルをテーマに健康講習会を開催してまいります。「健康経営」を取り組むきっかけ、また健康管理のお役立てとしてぜひご参加ください。

90分で心と身体をリセット

## 第4回

心と身体を整えて、よりよい自分へ!  
マインドフルネス入門

マインドフルネスはストレスを軽減し集中力や幸福感を高めるのに効果的な方法です。

今回の講義を通して、参加者の皆さんが日々の生活の中で心と身体を整えるためのヒントを得られることを願っています。

講師：飯田 文(保健師、健康運動指導士、整体師)

- 日 時 令和6年10月3日(木) 午後2時30分～4時00分
- 場 所 大阪府社会福祉会館 (大阪市中央区谷町7-4-15)
- 参加資格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方(健康保険組合の方も含む)。  
※1事業所1名様でお申し込みください。
- 定 員 70名 ※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。
- 参加費用 無料 (※資料はこちらで用意しますので、筆記用具をご持参ください)
- 申込締切 令和6年8月27日(火)15時必着
- 申込方法 ・参加申込書に必要事項をご記入のうえ、[大阪府社会保険協会へFAX](#)または郵送でお申し込みください。  
・締め切り後、協会より[参加証等をFAXにてご通知](#)させていただきます。

(注:FAX送信時は番号誤りにご注意ください)(FAX返信予定日:締め切り後7日前後にFAXいたします)

## 留意事項

①切り取らずA4サイズのままFAXしてください。②FAXのみのご連絡となります。③もし未着の場合は、お手数ですが協会に開催日の5日前までにお問い合わせください。④後日、FAXいたします参加証は大切に保管していただき、当日お持ちください。

お申し込み  
お問い合わせ先

(一財)大阪府社会保険協会

〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-4-27 堺筋本町TFビル3階  
電話 06-6786-8435

切らずにこちらにFAXしてください→協会宛FAX 06-6786-8437

## 令和6年度 心と身体の健康づくりセミナー参加申込書

		申 込 日	令 和 6 年	月	日
事業所名称		会員番号※必須	6	-	
			非会員・入会手続き中		
事業所所在地	〒 -				
参加者氏名	ふりがな				男・女
事業所電話番号	F A X 番 号				

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。