

2022年4月22日

事業主 様  
健康保険委員・事務担当者様

パッケージ工業健康保険組合  
保健事業課  
TEL：03-3624-7423

## オンライン健康セミナーのご案内

日頃より当組合の事業運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。  
さて、このたび私どもが加盟している健康保険組合連合会東京連合会が主催のオンライン健康セミナーが開催されることになりました。

つきましては、下記および別添「2022年度 オンライン健康セミナーのご案内」をご覧ください。  
参加を希望される場合は「オンライン健康セミナー 参加申込書」をご提出ください。  
ぜひご参加いただき、従業員の方々の健康づくりにお役立てください。

### 記

#### 1. セミナー内容

セミナー名	第1期		第2期	
1.平野流！「心の切り替え術」	7月4日（月）	15時 ～16時	10月31日（月）	18時 ～19時
2.ちょっと軽めの！「立花トレーニング」	9月2日（金）		12月14日（水）	
3.たんぱく質のホントのところ	7月15日（金）		10月13日（木）	
4.さらば睡眠負債！～不調と眠りの深い関係～	8月25日（木）		11月29日（火）	
5.舌から始める老化予防～オーラルフレイルを知る～	9月14日（水）		11月17日（木）	

※詳細はパンフレットをご覧ください。

※期単位での申込になりますので、参加が決定すると全てのセミナーを受講することができます。

※Zoomによる配信となります。

#### 2. 定員 なし（ただし想定を超えた申込があった場合は調整していただくことがあります。）

※1事業所につきパソコン1台

（複数台のPCを使用して受講を希望する場合は申込書に台数を記載してください）

※状況によっては時期を変更していただく場合もございます。

#### 3. 費用

無料 ※通信料は各自のご負担となります。

#### 4. 申込から当日までの流れ

申込締切日	5月18日（水）必着
申込方法	FAXもしくは郵送 FAX：03-3624-7407 郵送：〒130-0005 東京都墨田区東駒形1-16-1 パッケージ工業健康保険組合 保健事業課 宛
参加決定通知	当組合より参加決定通知をメールで送付します。 ※申込書に必ずメールアドレスを記載してください。
ID等の発行	当組合より実施日10日前にメールで送付します。
当日	開始時間に合わせて各自準備をお願いいたします。

#### ～当組合会館内にて実施する健診についてのお知らせ～

7月27日（水）に当組合内会館内健診を実施することとなりました。

5月中旬頃にご案内を送付いたしますので、ご確認ください。

またホームページ上でもお知らせ予定です。

従業員の皆さまにご周知くださいますようお願いいたします。