

一般財団法人 関西労働保健協会

第123回 健康セミナーのご案内

日時 2025年8月6日(水) 14:00～16:00
会場 ホテルグランヴィア大阪 20階・鳳凰の間
定員 100名(事前予約)

入
場
無
料

テーマ こころの健康

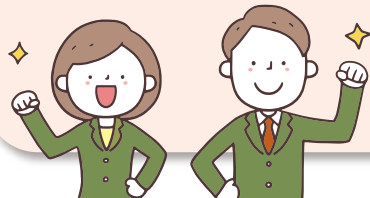
健康な生活を送るためには、からだとともに、こころが元気であることが欠かせません。こころが健康な状態とは、「こころの病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態」をいいます。

そして、こころの健康を保つためには、「ストレス」をよく知り、早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。

そこで今回は、いこまカウンセリングルームこころ 代表の神澤 創先生をお招きして「あなたのこころは元気ですか？」～こころの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ～と題しまして、こころの健康についてリラクゼーション体験（呼吸法など）を交え、詳しくお話ししていただきます。

演題 「あなたのこころは元気ですか？」

～こころの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ～



いこまカウンセリングルーム こころ

代表 神澤 創 先生

■ 申込方法：Eメール又はFAXでお申し込みください。(入場券は発行しません)

- ① Eメール：ホームページ(<http://www.krk-osaka.or.jp/>)の「健康セミナーのお知らせ」をご覧ください。
- ② F A X：裏面の「FAX 申込書」をご利用ください。

■ お問い合わせ：TEL. (06)6873-2210 (健康セミナー係)

関西労健

検索

第123回 健康セミナー

FAX申込書

申し込み日 2025年 月 日

送信先／FAX番号 **06-6873-2208**

[※] は必須です。

■ 所 属 健保組合・会社名等 [※]
(個人でお申込みの方は不要)

■ 氏 名 (フリガナ) [※]
3名以上でお申込の場合、
欄外もご利用ください

1

(

)

2

(

)

■ 電話番号 [※]
日中連絡が可能な電話・携帯番号

1

2

◎ 質問等ございましたら、ご記入ください。