

# 自分をもっと 好きになる。 人生が輝く。



## オンライン健康セミナー参加者募集 ～ボディメイクで“こころ”が変わる～

心と体のつながりを学び、思考をポジティブに変えるテクニックを身に着けることで、仕事面での生産性UPにつながります。運動パートもあり、リフレッシュ効果も得られます。カメラをオンにしなくても、チャット機能で楽しく参加いただけます。（講義60分+運動30分）

令和5年6月3日(土) 午前10時～午前11時30分  
Zoom開催（ミーティング入室開始：午前9時50分～）

### 開催方法

オンラインにより開催します。「Zoom」を使用します。  
「Zoom」使用時に通信料が発生しますので、Wi-fi環境下での操作を推奨します。

### 対象者

組合員

### 募集人数

100名

### 参加費

無料

### 申込方法

次のいずれかの方法で、お申し込みください。  
① 共済組合の広報紙5月号に掲載の二次元コードからメールを送信する。  
※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。  
迷惑メールの設定をしている場合は、ドメイン指定受信で「m-kyosai.jp」を許可する設定をしてください。  
② 「[hoken@m-kyosai.jp](mailto:hoken@m-kyosai.jp)」宛てに空メールを送信する。  
※共済組合から申し込み用のメールをお送りします。①の二次元コードでメールが送信できない場合やメール本文が表示されない場合も、左記メールアドレスに空メールを送信してください。申し込み用のメールをお送りします。  
③ 当組合へFAX等で「申込書」を送付する。

### 申込締切日

令和5年5月15日（月）共済組合必着

### 準備物

PC又はスマートフォン・飲み物・動きやすい服装・任意で筆記用具やメモ用紙

## 「令和5年度 オンライン健康セミナー」参加申込書

令和5年6月3日(土)  
W E B 開 催

組合員証 記号番号	—
参加者氏名	
住 所	〒 市 町 郡

- ・太線内を記入してください。
- ・この申込書は、共済組合に直接提出してください。
- ・この申込書により取得する個人情報は、当組合が実施する事業でのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

○ 申込締切日 令和5年5月15日(月) 共済組合必着  
【郵送】 〒510-0393 津市河芸町浜田808 津市河芸庁舎4階  
三重県市町村職員共済組合 保険課宛て  
【FAX】 059-253-1377