

# 健康経営サポートプログラム体験会

## 12月7日（月） 14:30～17:30

メンタルヘルス対策・セルフケア対策につながる

### メンタルタフネスセミナー

前回好評  
につき  
追加開催

法改正によるストレスチェックの実施と合わせ検討すべきことは一次予防の実践です。ルネサンスの「メンタルタフネスセミナー」は、300以上の企業、健保組合、官公庁、自治体にご導入いただき大変ご好評をいただいています。「折れない心と体をつくる」最新プログラムをご体験いただくことができます。

## 12月8日（火） 14:30～17:00

メンタルヘルスのセルフケア対策に

### 心のリラクゼーションセミナー

生活習慣病予防対策に

### 効果的なウォーキングセミナー

2本立て

ストレス対策の実践編を座学で体験できる「心のリラクゼーションセミナー」は疲労対策にもつながるリフレッシュプログラムです。普段の歩きをエクササイズに変換するコツを学ぶ、「効果的なウォーキングセミナー」は生活習慣病予防対策につながるプログラムです。

#### ■開催場所

株式会社ルネサンス 本社3F会議室

東京都墨田区両国2-10-14 シティコア両国

- JR総武線両国駅より徒歩2分
- 都営大江戸線両国駅より徒歩7分

#### ■スポーツクラブの中身がワ・カ・ル！ クラブ見学ツアー同時開催！

…体験会終了後開催します。

ツアー時間：約30分。事前予約申し込み：不要

※8日(火)のみ：スポーツクラブ利用体験も可能です。ご希望の方は見学ツアーをお受けいただいているご利用とさせていただきます。



プログラムの詳細・お申し込みは次ページをご覧ください

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

株式会社ルネサンス 健康経営推進部

東証一部上場（証券コード2378）

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14両国シティコア8F 営業時間 平日10:00-18:00

TEL.03-5600-5451 FAX.03-6894-0022

申込  
裏面

# 健康経営サポートプログラムをぜひご体験ください

12月7日(月)開催

## メンタルタフネスセミナー

メンタルタフネスセミナーは、心と体の両面から働きかけることで、社員一人ひとりがストレスと対峙し、ストレスを糧に成長する力を養う実践型セミナーです。メンタルヘルス対策の1次予防に最適のプログラムです。健康保険組合と企業が一緒に行う健康づくり事業としても導入しやすいセミナーです。



12月8日(火)開催

## 心のリラクゼーション

呼吸法や自律神経訓練法など、手軽に取り入れやすいリラクゼーション法で心の緊張をほぐします。心地よい音楽とアロマの香りの中で深いリラクゼーションを促した後で、スッキリと覚醒させ、終了後には爽快な状態で仕事に取り組むことができます。



## 効果的なウォーキング

身近な「ウォーキング」をテーマにすることで、日頃、運動習慣の無い方にも参加を促しやすい人気のセミナーです。日常生活にすぐに取り入れられ、無理なく継続できる実践的な内容となっています。



【ご案内】第3回健康経営実践勉強会開催決定！

「実践！最後のダイエット」～保健事業に必ず役立つ健康づくりの考え方～

日時：2015年12月18日（金）14時～17時

場所：KFC Hall & Rooms「KFC Hall 2nd」国際ファッションセンター2階

※詳細資料ご希望の方は以下申込書フォーム12月18日にチェックを入れてください。

医学博士  
石川善樹氏  
ご登壇！

## ホームページまたはFAXにてお申込下さい

HP：<http://hcbiz.s-re.jp/> 健康セミナー無料体験会のお知らせ

FAX: 03-6894-0022

★お申し込み後1週間までに受付確認メールをお送りいたします。

### 健康づくりプログラム体験会 お申込書

ご法人名	お申込者名
ご所属	お役職
TEL :	FAX :
E-Mail	@
〒 -	
実施日	ご参加者名
<input type="checkbox"/> 12/7 (月) 体験会	
<input type="checkbox"/> 12/8 (火) 体験会	
<input type="checkbox"/> 12/18 (金) 健康経営実践勉強会申込み資料希望	

ルネサンス  
営業担当

お問い合わせ：株式会社ルネサンス 健康経営推進部

営業時間（平日10:00-18:00） TEL.03-5600-5451

お申込みは  
お早めに！