

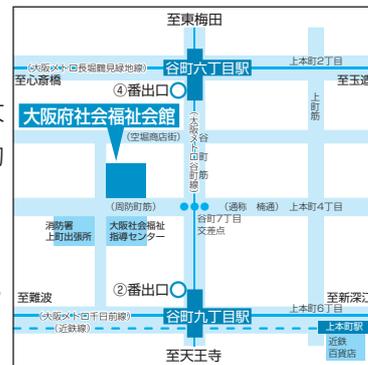
# メンタルヘルスセミナー

～自分にぴったりのリフレッシュ法を見つけよう：  
「フォーカシング」で聞くからだの声～

「フォーカシング」とは自分の心とからだの声を聞く方法です。

ゆっくり自分に耳を傾け、今の自分に必要な休息やリフレッシュの方法を見つけましょう！

- 日 時 令和6年11月25日(月) 午後2時30分～4時00分
- 場 所 大阪府社会福祉会館 4階 <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2名様まで申し込みできます。
- 定員 140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10月31日(木)15時必着
- 講師 土井 晶子氏  
(神戸学院大学心理学部心理学科教授・公認心理師・臨床心理士・大阪産業保健総合支援センター相談員)
- 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web申込またはFAX](#)にて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。



▶大阪メトロ谷町線・長堀鶴見緑地線  
「谷町六丁目駅」4番出口(谷町筋を南に280m)

- 主催 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- 後援 大阪産業保健総合支援センター

web 申込はこちら

<https://forms.gle/PspmGDLTBz3oRMuA6>



(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)

※web申込につきましては、上記URLをクリック(web上)もしくは二次元コードから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力してください。(協会ホームページからも可能)

## 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。

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 メンタルヘルスセミナー参加申込書

事業所名称		申込日		令和6年		月		日	
						会員・非会員			
						(6 - -)			
事業所所在地									
ふりがな 参加者氏名		①	男・女	②				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。