

県職連合2023メンタルヘルス学習会 参加費無料

実践で学ぶメンタルヘルス 「チェアヨガ体験」

～自ら心身ともにリフレッシュ～

こちらからも申込可



講師

フリーセミナー・研修講師

高橋 慶 氏

チェアヨガとは、椅子に腰かけたまま行うヨガのことで、「短時間で気軽に行えるヨガ」として人気が集まっています。マット無しで、着替える必要もないので気軽に参加いただけます！！日頃の運動不足を感じている方、気軽にリフレッシュしたい方、ストレスの要因と上手な対処方を身に着けたい方にオススメです！！

講師プロフィール

- 1981年：住友林業株式会社へ入社
- 2006年：フリーセミナー・研修講師として独立
- 資格取得
 - ・心理カウンセラー ・幼稚園・小学校教員免許
 - ・プロフェッショナルビジネス&ライフコーチ（NLP）
 - ・行動心理士 ・フィードバックスキルコーチング

- 対 象 組合員・賛助会員
- 日 時 7月12日(水) 14時30分～16時30分（受付:14時～）
- 場 所 名古屋都市センター 14階 第1、2会議室
（名古屋市中区金山町一丁目一番一号 金山南ビル内）
- 定 員 40名 ※申し込み方法等は、裏面参照
- 問い合わせ先・申込み
愛知県職員組合・政策部(担当 杉坂)
T E L・052-212-8033
F A X・0120-930-340
E-mail・honbu@aichikenshoku.gr.jp

当日、来られない方にも
テキストを配付できます！
希望の方は担当まで
ご連絡ください。

愛知県職員組合連合会

2023メンタルヘルス学習会申込書

場 所 名古屋都市センター 14階 第1、2会議室
(名古屋市中区金山町一丁目一番一号 金山南ビル内)
JR・名鉄・地下鉄「金山」駅南口すぐ

参加対象 組合員及び賛助会員

募集定員 40名 ※定員を超えた場合は抽選となります。

申込方法 ①組合ホームページの申込フォーム、もしくは下記のQRコードから申込みください。
※ 申込フォームは、以下に収録しています。
「愛知県職員組合連合会トップページ → 組合員専用ページ → 申込み・申請関係 → 組合実施のレク・学習会・社会貢献活動等申込み」
②下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・メールで申込みください。
※ メールの場合は、件名を「メンタルヘルス学習会申込み」としてください。

申込締切 6月23日(金)まで。
決定通知は6月27日(火)以降、メールと郵送(職場)で送付します。

注意事項 ①当日は年次休暇等を取得して参加してください。
②学習会参加者には日当・交通費を支給します。
③服装は動きやすい格好を推奨(スーツでも可)
④天候等により中止となる場合があります。

連絡先 愛知県職員組合・政策部(担当:杉坂)
〒460-0001
名古屋市中区三の丸3-2-1 愛知県東大手庁舎4階
TEL:052-212-8033
FAX:0120-930-340
E-mail:honbu@aichikenshoku.gr.jp

《会場案内図》



★必要事項を記入してください★

※ この申込書に記載された個人情報は、当企画以外では使用しません。
事業終了後には責任を持って破棄いたします。

※ 組合員番号とは、ピンク色のハートフルカード(組合員証)に「4桁-4桁」で記載されてる8桁の番号です。

こちらからも
申込可
→



フリガナ 氏名	職員番号	
	組合員番号 (ハートフルカード番号)	
分会名 課・グループ名	分会	課 グループ
連絡先電話番号		
メールアドレス (当落通知の際に 使用します)		

締切 6月23日(金) 必着

◆たくさんのご参加、お待ちしております◆