

# 物事の捉え方、考え方を学び 折れない心とカラダをつくる

## メンタルタフネスセミナー (参加費無料)

対象：富士通健康保険組合加入者全員  
(家族を含む 年齢制限なし)

オンラインライブも開催！

12月14日(火)

15:00～16:00

募集人数：996名(先着順)

## ビデオ版 (50分) 視聴期間

12月6日(月)～1月5日(水)

※ビデオ講師：鈴木 陽子さん  
(ビデオとライブの講師は異なります)

産業カウンセラー  
健康運動指導士  
ヨガコーチ

ライブ講師  
北條 和美さん



- 詳細は[メンタルタフネスセミナー詳細](#) (健保パスワードを入力してください) をご覧ください
- オンラインライブ募集期間は12月1日から開始時間までになります