

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



■ 申込URL等詳細は12月1日に富士通健康保険組合ホームページ
ニュース&トピックスに掲載いたします