

各種健康課題に関するセミナー

心身の健康を維持し、いきいきとした毎日を送るためには、健康に関する正しい知識を身につけ、日頃からセルフケアを実践することが大切です。本セミナーでは、さまざまな健康課題をテーマに、日常生活や仕事に役立つ知識や実践のポイントを分かりやすくお伝えします。



参加費
無料

配信期間

2027年
～ 3/31 水
(現在配信中)

実施方法

動画視聴型

セミナー情報と視聴方法

動画セミナーラインナップ

◆メンタルヘルス対策

- メンタルヘルスセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/mH95w>

- コミュニケーションセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/tfkdp>

- レジリエンスセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/SLLJd>

◆女性の健康課題

- 女性の健康セミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/K41gLc>

◆歯と口の健康

- 歯と口の健康セミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/Gq07E>

◆ロコモ対策

- ロコモ対策セミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/2ELAkX>

ツルハホールディングス健康保険組合