

至 急

平成26年1月22日

組合員・準組合員・協力会員 各位

協同組合新潟卸センター
環 境 委 員 会
委員長 飯 山 治 吉

『元気な職場になれる！！ 心と体のセミナー』

～メンタルヘルス強化で“元気で活気ある”職場づくり～

昨今の厳しい経営環境及び生活環境でのストレスにより、心や体の健康を損ない仕事に影響をきたすケースも取りだたされております。

組合では、各社が「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）」のあり方を学ぶことにより、従業員の皆さんが < 活気ある 笑顔ある 卸団地人 > になれるよう企画しました。

難しいこと抜きで心の健康を考えるセミナーです。男女を問わず、多くの皆様（経営者・幹部・従業員）に参加いただき元気な職場になるきっかけを作っていただきたいと思います。

記

日 時 平成26年2月18日（火）14：00～16：00

会 場 NOCプラザ101号室

講 師 百都礼子（ももつ れいこ）氏
公益財団法人 新潟県保健衛生センター 産業カウンセラー・保健師

参加費 無 料

内 容 （1）メンタルヘルスセミナー （90分）

『あなたの身近な人の元気を守るポイントをお伝えします。』

- ・みんなが元気であるために大切なこと
- ・心が疲れた誰かに早く気付くポイント
- ・支え合うために今の自分に必要なこと など。

（2）ストレッチなどの運動 （30分）

『心の元気、体の元気に運動はよく効きます。』

- ・職場や家庭で気軽にできるストレッチで楽しく体を動かしましょう！
- ・服装はそのまま、いつものままでおいでください。

申込締切日 1月31日（金）

以上

【新潟卸センター事務局 宛 (FAX) 270-6393】

『元気な職場になれる！！心と体のセミナー』申込書

会社名				
参加者	役職名		お名前	
	役職名		お名前	
	役職名		お名前	
	役職名		お名前	
	役職名		お名前	