

# 関東信越税理士国民健康保険組合 健康セミナー

受講無料

受講方法は「会場型」と「オンデマンド配信」  
ご都合に合わせて受講できます！

組合に未加入の税理士・職員・家族も受講可能です。  
会場型は意外に悩んでいらっしゃる方が多い「睡眠」です。  
「睡眠の質」なんて上げられるの？という方、ぜひ受講を。  
オンデマンド配信は配信期間中、何度でもご視聴可能ですのでぜひ、ご参加ください！

ご参加者様より

- とても勉強になった。知識面もプラスで良かった。
- 有益な情報が聞けて良かった。
- 出来る事から実践していきたいです。
- 普段意識はしていたが非常にためになりました。
- 大変有意義な研修をありがとうございました。

## ◆会場型セミナー「睡眠編」 RIZAPによる講義60分・運動30分 睡眠の質を上げる「食事・運動・生活習慣」快眠セミナー

各回先着  
50名様

①日時：令和6年11月9日(土) 午前10時00分～午前11時30分

場所：関東信越税理士国民健康保険組合 保健センター【さいたま市大宮区桜木町4-376-1】

②日時：令和6年11月11日(月) 午前10時00分～午前11時30分

場所：つくば国際会議場「多目的ホール」【茨城県つくば市竹園2-20-3】

◎申込期間◎ 令和6年9月1日～10月31日迄

※①②会場型をお申込みの方は「お申込み不要」で③のオンデマンド配信もご視聴頂けます。

## ◆オンデマンド型セミナー ※視聴するパソコン、スマートフォンのメールアドレスをご登録ください。

- ③ {
- 第1回配信：「睡眠編/講義64分」令和6年10月22日～11月22日迄  
【概要：睡眠の質を上げる「食事・運動・生活習慣」快眠のためのセミナーです】
  - 第2回配信：「スタートアップ編/42分」令和6年11月23日～12月22日迄  
【概要：自分のバランス力や柔軟性をチェック。老若男女問わず参加いただけるセミナーです】

◎申込期間◎ 令和6年9月1日～12月20日迄

## ◆申込方法：令和6年9月1日よりWEB申込み

- ①②③共に組合ホームページ新着情報「健康セミナー」申込フォームに必要事項を入力の上お申込ください。申込完了後、自動返メールをお送りします。
- ※団体でオンデマンド型セミナーをご視聴いただく場合は「代表者」がお申込みください。後日、組合からご連絡させていただきます。



●お問い合わせ：関東信越税理士国民健康保険組合 保健事業係 048-631-2211【内線：3】

組合ホームページQR

# 会場型アクセスマップ

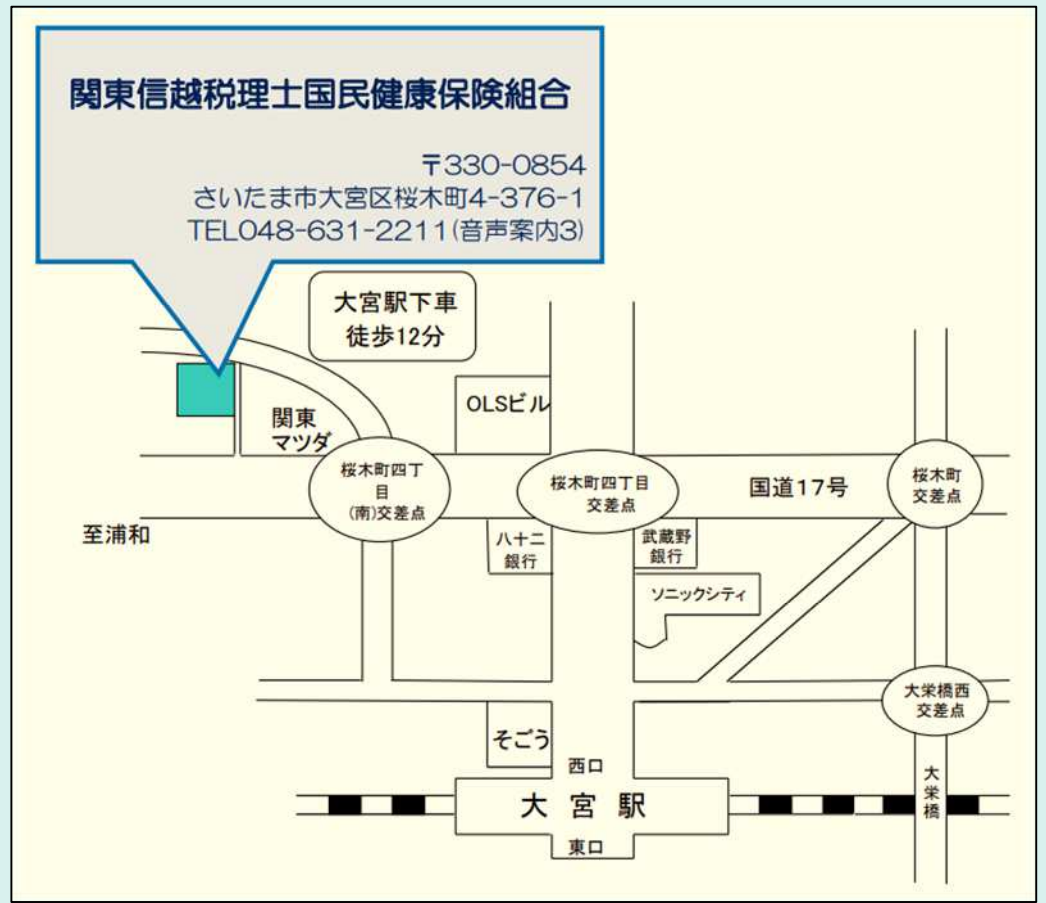
## ①保健センター

令和6年11月9日(土)

午前10時00分～  
午前11時30分

JR大宮駅 徒歩12分

※駐車場はありませんので、お車でのご来所はご遠慮ください。



## ②つくば国際会議場

令和6年11月11日(月)

午前10時00分～  
午前11時30分

つくばエクスプレス駅 徒歩10分  
又は

つくばセンター 徒歩8分  
(バスターミナル)

