

このような方におすすめ

- 疲れている時に甘い物で疲労回復を試みる方
- 腹八分目が健康に良いと分かりつつストレスがかかると食べすぎる方



休養学で セルフコントロール力 を高める

■ 講師

医学博士

かたの ひでき

片野 秀樹 先生

【プロフィール】

博士(医学)、日本リカバリー協会代表理事、㈱ベネクス執行役員

東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員、一般社団法人日本未病総合研究所未病公認講師(休養学)も務める。日本リカバリー協会では、休養に関する社会の不理解解消やリテラシー向上を目指して啓発活動に取り組んでいる。

- 視聴方法：動画配信約60分（都合の良い時間に繰り返し視聴可能です）
パソコン、スマートフォン等のインターネット環境が必要です。
- 視聴期間：令和7年3月3日(月)正午～令和7年3月24日(月)17時
- 対象：組合員及びその家族
- 参加費：無料 ※視聴にかかる通信費等は視聴されるかたの負担となります。
- 申込期間：令和7年1月6日(月)～2月20日(木)
- 申込方法：「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」にログイン後申込みください。

①「マイヘルスウェブ」へログインしてください。



スマートフォンの方はこちら



パソコンの方は
出版健康ホームページの
マイヘルスウェブバナーから

②「健康セミナーの申込みはこちらをクリック」 バナーを選択すると申込画面にすすみます。

