

全国健康保険協会(協会けんぽ)徳島支部主催

令和7年度 メンタルヘルスセミナー 開催のご案内

共に働く皆様の「心」の健康を保つための
正しい知識・対策を、協会けんぽと一緒に身に付けませんか？

参加費
無料

※先着100名様までです。
お申込みはお早めに！

※申込み詳細は裏面に記載

日 程	令和8年2月6日(金)
時 間	14:00~16:00 (受付開始:13:30~)
会 場	徳島県JA会館 別館2F大ホール 770-0011 徳島市北佐古一番町5-12

セミナー内容

14:05~ 職場におけるメンタルヘルス対策について

徳島産業保健総合支援センター
特定社会保険労務士 徳保 美和 様

14:35~ 笑いヨガ エクササイズ



岩野 沙織 先生

- ・笑いヨガ認定ティーチャー
- ・2009年より笑いクラブ「あわらフタークラブ」を主催

先生からのコメント
「心と体は連動しています。
体が緩むと心も緩む。
笑いの健康体操“笑いヨガ”
で免疫力を高め、心と体を
整えましょう。」

14:50~ 職場における睡眠負債への対応



中瀬 勝則 先生

- ・中瀬医院 院長
- ・労働衛生コンサルタント
- ・笑いヨガ認定ティーチャー

先生からのコメント
「興奮と緊張を与える“交感神経”が過敏に
なっているあなた…
現代病とも呼ばれる“睡眠負債”について
知ることが、自分と向き合うことです。
心がスッと軽くなるセミナーにようこそ！」

主催：全国健康保険協会(協会けんぽ)徳島支部
後援：徳島県、徳島労働局、徳島産業保健総合支援センター

申込先FAX番号 088-602-0717

メンタルヘルスセミナー 参加申込書

FAXでお申し込み願います。(郵送でも可)

1事業所で、2名様までご参加いただけます。

フリガナ ご参加者氏名①	
フリガナ ご参加者氏名②	
健康保険 記号	(7桁か8桁の数字)
事業所名	
事業所 所在地	〒 () TEL ()

お申し込み期限

令和8年1月30日(金)

※ご記入いただいた内容は本セミナーにおいてのみ使用し、他の事業に利用することはありません。

※参加は先着順です。参加申し込み後、定員に達しご参加いただけない場合のみ、当協会より電話でご連絡させていただきます。



【アクセス】

- ・JR佐古駅より徒歩約2分
- ・駐車場有
※駐車可能台数200台程度