

スタイルアップセミナーのご案内

対象：18歳以上の被保険者・被扶養者

～自宅でできるメンタルヘルス～

ストレス解消ヨガ & 瞑想法

2024年10月19日 土曜日

<1部> 9時30分～10時30分 <2部> 11時00分～12時00分



● セミナー概要 [約60分]

①ヨガ・瞑想のストレス解消効果 ②ストレス解消ヨガ&瞑想法の実践

※ 2部入替制:セミナー内容は同じです

お申し込み方法・注意事項

申込期限 10月13日(日)

・お申込みは下記アドレスもしくはQRコードにある申込フォームよりお願いします。

<https://forms.gle/C928Pn5GiDawNrw68>

※アイシン健康保険組合ホームページからもお申し込みできます

・本セミナーはスマホ、パソコン、タブレットを利用したオンラインセミナーです。

参加にはZOOMが利用できる環境が必要となります。

・あらかじめ床に引くヨガマットやバスタオルなどをご用意いただくことをおすすめします。

・開催時間はお申込み多数のため、2部入替制となっております。

参加時間については、後日お申込みされたメールアドレスへお知らせ致します。



スタイルアップセミナー参加キャンペーン

11月末までにプレゼント予定

被保険者様：PepUp 500ポイント / 被扶養者様：QUOカード500円分

キャンペーン対象条件

本キャンペーンの対象で、以下の条件を満たした方に参加特典をプレゼントいたします。

- 1.本セミナーに参加者本人が申し込みをして、セミナー当日にセミナー開始から終了まで全て受講をしていること
- 2.本セミナーの参加確認としてZOOMのチャット機能【事務局宛て】で氏名を送っていること
- 3.セミナー後の事後アンケートに回答をしていること(連名での回答は不可)

※本人のお名前が確認できない場合や、60分の受講時間が確認できない場合は、キャンペーン対象外となりますのであらかじめご了承ください