

～明日から実践する 睡眠編～



県職連合2025 メンタルヘルス学習会

昨年、大好評のRIZAP 専任トレーナーによる 学習会を今年も開催!!

日時 6月27日(金) アイリス愛知 参加費 無料
15時00分～17時00分 日当・旅費 支給

○【講義内容】※ 昨年と内容は異なります
睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」の快眠メソッドが学べるRIZAP独自の睡眠セミナー。睡眠による心と体の影響を学び、仕事の生産性向上だけでなく生活習慣病の対策としても効果的です。

※ 約40分の運動実践付き

今年は参加者特典として学習会後に
自宅でトレーニング実践ができる
資料を配布します!!

こんな情報が得られます

- メンタル不調の予防・改善
- 睡眠の質の改善
- 仕事のパフォーマンスアップ
- 生活習慣病の予防・改善
- 生産性の向上



昨年の学習会の様子

- 対象 組合員・賛助会員
- 日時 6月27日(金) 15時00分～17時00分 (受付:14時30分～)
- 場所 アイリス愛知 百合ABC
(〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-5-10)

- 定員 80名 ※申し込み方法等は、裏面参照

- 問い合わせ先・申込み

愛知県職員組合・政策部(担当 杉坂)

T E L 052-212-8033 F A X 0120-930-340

E-mail honbu@aichikenshoku.gr.jp

どちらからも申込可



<https://forms.gle/CLtWzy9KZNWxiLo77>



愛知県職員組合連合会

2025メンタルヘルス学習会申込書

場 所 アイリス愛知 百合ABC (〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-5-10)
地下鉄(桜通線/鶴舞線) 丸の内駅から徒歩約8分

参加対象 組合員及び賛助会員

募集定員 80名 ※定員を超えた場合は抽選となります。

申込方法 ①組合ホームページの申込フォーム、もしくは下記のQRコードから申込みください。
※ 申込フォームは、以下に収録しています。
「愛知県職員組合連合会トップページ → 組合員専用ページ → 申込み・申請関係 → 組合実施のレク・学習会・社会貢献活動等申込み」
②下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・メールで申込みください。
※ メールの場合は、件名を「メンタルヘルス学習会申込み」としてください。

申込締切 6月13日(金)まで。
決定通知は6月18日(水)以降、メールと郵送で送付します。

持 ち 物 筆記用具、飲み物、タオル(必要な方)

注意事項 ①当日は年次休暇等を取得して参加してください。
②学習会参加者には日当・旅費(定期区間を除く)を支給します。
③動きやすい服装を推奨します。
④天候等により中止又は延期となる場合があります。

連 絡 先 愛知県職員組合・政策部(担当: 杉坂)
〒453-0016
名古屋市中村区竹橋町36-31
TEL: 052-212-8033
FAX: 0120-930-340
E-mail: honbu@aichikenshoku.gr.jp



★必要事項を記入してください★

こちらからも
申込可
→



※ この申込書に記載された個人情報は、当企画以外では使用しません。
事業終了後には責任を持って破棄いたします。

フリガナ 氏 名		職員番号	
職 場 名 課・グループ名	課 グループ		
連絡先電話番号			
メールアドレス (当落通知の際に使用します)			
郵便番号 住所 (当落通知の送付先)			

締切 6月13日(金) 必着

◆たくさんのご参加、お待ちしております◆