令和７年７月４日

三重交通グループホールディングス株式会社

総務人事グループ

三重交通グループ健康づくり体験講座　参加者募集について

標題の件、三重交通グループにおける健康経営・リカレント教育の一環として、「健康づくり体験講座」を、下記のとおり開講いたします。

「おうちで出来る健康レシピ、手軽なストレッチ運動、ツボケア」等について、体験しながら学べる講座となっております。

つきましては、参加者を募集しますので、是非お申込み下さいますようお願い申し上げます。

記

１．受講対象者

　三重交通グループに所属し、参加を希望する社員

２．講座内容

「食べて体を整える 薬膳ランチつき講義」「ストレッチ運動とツボケア体験」の対面講義２回

「病気を予防するための食事・生活習慣（秋編・冬編）」のオンライン講義２回

３．参加費

無料　※会社で負担します（ひとり2万円相当の内容となります）

４．開講スケジュール

【講　 座】

第１回 令和７年 ８月３１日（日）11:00～13:00

　　　　 ・薬膳で健康寿命を延ばそう（講義）＋薬膳ランチ

　　　　　　場所：鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス3112教室

　　　　　　※ランチは出来上がったものを頂きます。調理実習はございません。

第２回 令和７年 ９月１２日（金）19:00～19:30

　　　　 ・秋の養生（Zoom開催）※当日参加できない場合は後日視聴可

第３回　令和７年 ９月２６日（金）19:00～19:30

　　　　 ・冬の養生（Zoom開催）※当日参加できない場合は後日視聴可

第４回　令和７年１０月２６日（日）10:00～11:30

　　　　 ・ヘルシーエクササイズ講座（ストレッチ健康運動とツボケア体験）

　　　　　　場所：鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス 体育館

５．申込方法

　　　別紙「三重交通グループ健康づくり体験講座申込書」に必要事項をご記入のうえ、所属会社担当者宛に、ご提出ください。

　※第２回、第３回の講座は、オンライン講座です。パソコン・スマートフォン等で各自お好きな場所で受講いただくため、通信環境が必要となります。

※昨年度ご参加いただいた方も、お申込み可能です。ぜひご参加ください。

以上

三重交通グループ健康づくり体験講座申込書

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 部署名 | 社員番号 | （フリガナ）  参加者氏名 | メールアドレス | 電話番号  ※緊急連絡先 |
|  |  | （　　 　　　　） |  |  |

会社名：

◆参加希望の場合は、本申込用紙を所属会社担当者宛に、ご提出ください。

【提出期限】令和７年７月２５日（金）

※お申し込み後は、ご記入のメールアドレス宛に、今後のご案内、オンライン講義のURL等をお送りさせていただきます。

◆講座の申込・概要等に関するお問い合わせ

三重交通グループホールディングス株式会社　総務人事グループ　前川・有村

TEL：059－229-5516（平日9：00～18：00）