

無料！メンタルヘルス 動画セミナー 2025

自分で整える

心の
バランス

の ヒント

いま注目の『レジリエンス』を学ぶ！

- ★ レジリエンスについて正しく理解できる！
- ★ 困難や失敗への対処方法がわかる！
- ★ つらい状況をしなやかに乗り越えるスキルが身につく！

『レジリエンス』は磨くことで、失敗やストレスさえも自分の成長につなげることができます。

配信期間	6月23日（月）～7月6日（日）
視聴時間	約60分
対象者	三越伊勢丹健康保険加入者 先着100名
申込期間	5月26日（月）～6月20日（金）
申込方法	右QRコードからお申込みください



スキマ時間で

ながら見・ちょい見
OK！

タダで
いいの！？

今だけ
限定公開です

【お問合せ先】 7F 健康管理室 内線：807-2211 外線：025-243-7132