

健康セミナーを開催しました！

組合員及び被扶養者を対象に、「生活習慣病予防セミナー」及び「心の元気力アップセミナー」を開催しました。講師に株式会社カイトックの皆川芳弘氏をお迎えし、体重コントロールのための基礎知識や、職場を明るくするコミュニケーションの取り方などの講演、タオルを使った軽い運動を行いました。

11月には高血圧予防のための減塩料理教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

セミナーを受講しての感想

7月20日開催 生活習慣病予防セミナー



- 具体的な数値（カロリー数など）を知ることができ、ダイエットの目標が分かり今後に活かせると感じた。
- 激しすぎず簡単すぎずちょうどよかった。短時間のうちにリラックスできた。

7月27日開催 心の元気力アップセミナー



- エゴグラム分析をし、自分自身の対人傾向が分かってよかった。
- 全身がスッキリしてよかった。
- 眼精疲労に効くストレッチが知れてよかった。