

健康セミナー「生活習慣病予防セミナー」 を開催しました！

組合員とその配偶者の方を対象とした健康セミナー「生活習慣病予防セミナー」を1月14日(火)にホテルやまなみで開催しました！

講義では、食事のバランス・減塩の方法や、自身の1日の消費カロリーと普段の食事の摂取カロリーとの計算結果に基づく減量方法等の講義を受け、健康的な生活をおくるためのコツを学習しました。

また、講義のあと簡単にできる「ボクシングエクササイズ」を体験しました。

●講義「快適人生への未来日記」



●ボクシングエクササイズ(バランスチェック、リフレッシュストレッチ含む)



●参加者の方の感想・ご意見

- ・大変参考になりました。1つでも実行していきたいと思います。
- ・子供と毎日実行していきたいと思いました。
- ・減量プログラムの立て方、バランスチェック等参考になった。
- ・心拍数を上げる運動が大切ということがわかった。
- ・身体がとても気持ちが良いです。
- ・講師の方が素敵だった。