

健康セミナー「最新！ライフスタイル改善術」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「最新！ライフスタイル改善術」を12月8日(水)に山梨県自治会館で開催しました！

講義では、食事のバランスや減塩の方法や、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の計算をして減量の方法の講義を受け、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ツボマッサージを体験しました。

●講義「最新！ライフスタイル改善術」



●肩こり・腰痛・ツボマッサージ



●参加者の方の感想・ご意見

- ・身近なところからストレッチ運動を始めようと思いました。
- ・やせようと思いました。
- ・できることからやってみようという気になった。
- ・もう少し食事に気をつける。
- ・健康のための食事・運動(筋トレ)に興味があるので、機会があればこのセミナーを受講したい。