

# 令和3年度 健康セミナーを開催しました

平成30年度の初開催以来、令和元年度および令和2年度と新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止しておりました健康セミナーを3年ぶりに開催いたしました。

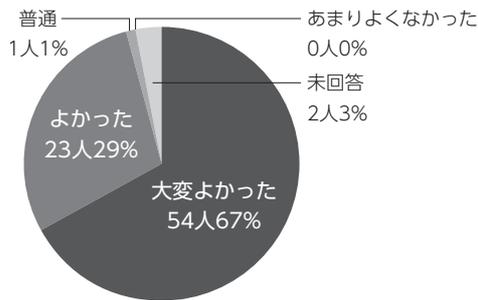
この健康セミナーは特定保健指導を兼ねた内容となっており、3月4日(金)に川越会場(ウェスタ川越)、5日(土)にさいたま会場(さいたま共済会館)、17日(木)に熊谷会場(キングアンバサダーホテル熊谷)の3会場で合計80名の方に参加いただきました。

当日は、新型コロナウイルス感染対策の中での実施となりましたが、ヘルスケアトータルソリューションズ株式会社の須藤律子様(管理栄養士)による食事改善を中心とした健康管理の講演(60分)とRIZAPトレーナーによるトレーニング体験(45分)を行い、参加者の皆さまには大変ご好評をいただきました。

今年度も当該セミナーを来年3月ごろ開催する予定であり、詳細については『共済だより』12月号でお知らせいたします。

## 【アンケートと主な感想】

トレーニング体験はいかがでしたか？



- 簡単な運動だが、汗ばむくらいで達成感が得られた。
- 日頃動かさない身体、ご指導、大変参考になりました。
- 毎日続けようと思う。講師の教え方も上手だった。  
(アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。)

## 【トレーニング体験の様子(川越会場)】

