

# 健康セミナーを開催しました

令和3年度に引き続き、令和4年度も健康セミナーを開催いたしました。今回はライザップによるトレーニング体験のほか、タニタヘルスリンクによる食事に関する講演を開催し、3会場合計で94名の方にご参加いただき、参加者の皆さまには大変ご好評でした。

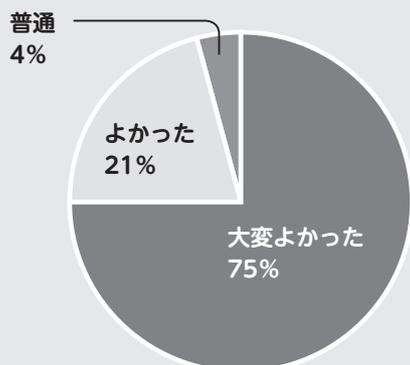
今年度も当該セミナーを来年3月頃開催する予定であり、詳細については『共済だより』12月号でお知らせいたします。

## 令和4年度健康セミナー開催状況

日 程	場 所	内 容
令和5年3月4日(土)	ウェスタ川越	ライザップのトレーニング体験
令和5年3月7日(火)	さいたま共済会館	
令和5年3月21日(火・祝)	ふれあいキューブ	タニタヘルスリンクによる食事に関する講演

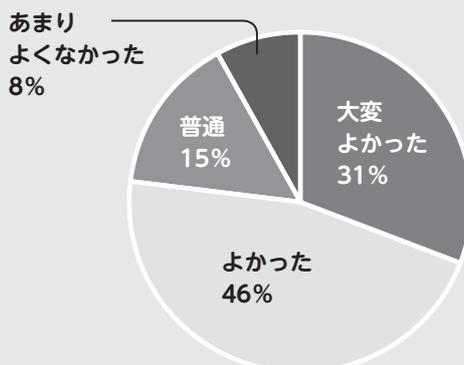
## アンケートと主な感想

### ライザップ：さいたま共済会館



- ・80分でここまで(トレーニング)できるのはすごいと思った。
- ・正しいスクワットが知れてよかった。

### タニタヘルスリンク：ふれあいキューブ



- ・食習慣の見直しに役立った。



【トレーニング体験の様子(さいたま会場)】



【講演の様子(春日部会場)】