

健康セミナーを開催しました

今回はライザップ(株)によるトレーニング体験のほか、同社による睡眠に関する講演を開催しました。3会場合計で78名の方にご参加いただき、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。

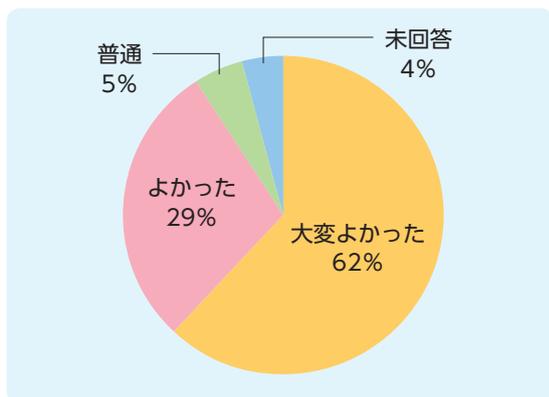


【令和5年度健康セミナー開催状況】

日 程	場 所	内 容
令和6年3月2日(土)	ウェスタ川越	ライザップのトレーニング体験
令和6年3月5日(火)	ふれあいキューブ	
令和6年3月23日(土)	さいたま共済会館	ライザップによる睡眠の講演

【アンケートと主な感想】

- 実践しやすいトレーニングでよかった
- ポイントを教えてもらったので、同じトレーニングでも全然違った
- 生活習慣病の一因に睡眠の問題があると考えられるようになった



【川越会場】



【さいたま会場】

