

平成30年度健康講演& 測定会を開催しました

開催日 平成30年12月8日(土)
場 所 関東信越税理士国保組合保健センター
参加者 62名

健康講演では「薬を使わずに健康になる方法の講演」などで受講者数8万人超、全国を飛び回っている人気講師の長島寿恵先生をお迎えしました。スリムな体型でありながらバイタリティあふれる先生でした。



測定会では自身の血流や姿勢のゆがみなどが数値化されてわかるので、自分の健康状態がチェックでき、皆様の健康にお役立てできたのではと思います。

ご参加いただいた皆様にはお忙しい中を本当にありがとうございました。



RIZAPによる健康セミナー を開催しました!



開催日時 平成30年9月22日(土) 13:00~15:00
場 所 長野県税理士会館
参加者 40名

RIZAP(ライザップ)による健康セミナーは、平成29年、組合保健センターにて行ったところですが、平成30年度は長野県松本市で実施しました。

「生活習慣を振り返る」「心のメカニズム」「RIZAPメソッドの秘密」をテーマに講話と軽いトレーニングでみっちり2時間!会場もなかなかの盛り上がりでした。

参加者の中には、午前中に巡回健診、午後に健康セミナーと、両方にご参加の方も多く、長い時間お付き合いいただき本当にありがとうございました。