

保養所みやぎの健康セミナーを開催しました。

保養所みやぎのにおいて、「ボディメイクセミナー・10分ストレッチセミナー(実技+講義)」を開催いたしました。運動・食事・姿勢改善など、日常生活に取り入れやすいストレッチ・軽運動を中心に実践形式で行い、参加者の皆さまに体を動かしながら学んでいただきました。ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。

参加者
31名



感想

いろんなストレッチの仕方を知ることができ、これをきっかけに運動習慣を身につけていきたいと思います。

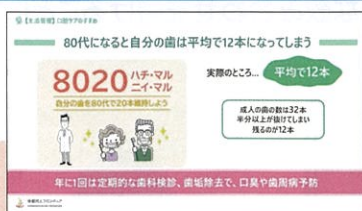


講師の説明が分かりやすく、内容をしっかり理解しながら取り組むことができました。

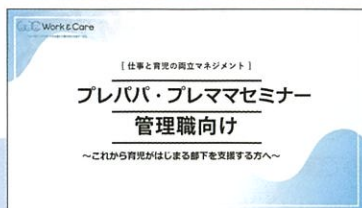


健康セミナー動画 配信中

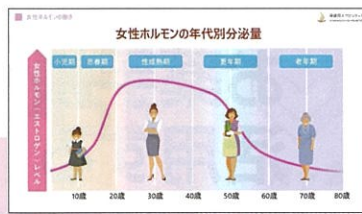
ホームページの「健康セミナー動画」から!



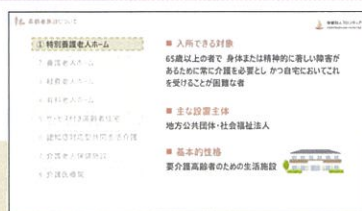
60歳からの健康管理



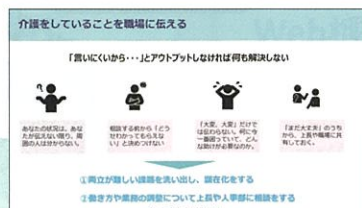
プレパ・プレマセミナー管理職向け



知っておきたい!働く女性のためのセルフケア



仕事と介護の両立支援



介護休業周知セット



ぜひご利用ください。

お問い合わせ・ご相談は

健康管理課 健康推進係

TEL 03-3265-0307