

健康管理委員研修会が 開催されました



去る3月15日(金)、東実健保会館6階大ホールにて健康管理委員研修会が開催されました。研修会では、はじめに当組合より令和6年度の保健事業に関する説明を行い、続いてNHKテレビ・ラジオ体操の元指導者でおなじみの長野信一先生による健康体操で、参加者の皆さんは心も体もリフレッシュすることができました。また、講演は俳優、心理カウンセラーの大場久美子氏を招き、実生活に役立つメンタルヘルスケアについて講演していただき、とても有意義な研修会となりました。



「肩こり・腰痛の予防は、まず良い姿勢から」

体操

講師 長野 信一 氏



「生活と仕事に役立つメンタルヘルスケア」

講演

講師 大場 久美子 氏

