

# 「糖尿病予防セミナー」を開催しました

平成 29 年 7 月 26 日（水）に宇都宮市の「とちぎ福祉プラザ」において、「糖尿病予防セミナー」を開催いたしました。講師に株式会社カイトックの皆川芳弘氏、今林美都菜氏をお迎えして、糖尿病の基本知識、食事方法、予防のポイントなどについて講演いただき、ボクシングエクササイズや疲労回復ストレッチにより、脂肪を燃焼させるために必要な筋肉の動きや身体をリラックスさせる方法などを体験いただきました。参加した皆さんは、日ごろなかなか体験できない「ボクシングエクササイズ」を体験することができて良かったと好評でした。今回、参加できなかった方も、健康管理に役立つ楽しいセミナーを今後も企画して参りますので、ぜひ、ご参加ください。

## 参加者の感想

- 運動や食事など具体的にお話いただき参考になった。
- 講師の話がわかりやすく、心のトレーニングもしてくれたように思う。
- ストレッチ&フットケアでゆっくりリラックスできた。

