

## 「心の元気力アップセミナー」を開催しました!

平成 29 年 9 月 2 日 (土) に宇都宮市の「とちぎ健康の森」において、「心の元気力アップセミナー」を開催いたしました。講師に株式会社カイテックの皆川芳弘氏、今林美都菜氏をお迎えして、ストレスの正しい理解、心を健康に保つためのポイント、心を元気にするリフレッシュ術などについて講演いただき、青竹を利用したリラックスヨガにより、腰痛・肩こりを解消するエクササイズ、代謝向上・むくみ改善のためのヨガや心を穏やかにするセルフケア法により心身ともにリラックスしていただきました。参加した皆さんも、心も身体もリラックス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、健康に役立つ楽しいセミナーを今後も企画してまいりますので、ぜひご参加ください。



### 参加者の感想

- 今後のストレスに対するセルフケアやマネジメントに大変役立つと思う。
- ポジティブシンキングで毎日楽しく過ごしていけそうな気がする。
- 日頃のコミュニケーションに役立てたいと思う。
- 心も身体もリフレッシュすることができた。

## 「ライフサポートセミナー」を開催しました!



平成 29 年 10 月 7 日 (土) 及び平成 29 年 10 月 27 日 (金) に宇都宮市の「とちぎ健康の森」において、「ライフサポートセミナー」を開催いたしました。講師に野村證券株式会社の大久保暁子氏をお迎えして、退職後に充実した生活を送るためのアドバイスやポイント、ライフプランの作り方や資産運用の方法などについて講演いただきました。また、共済組合年金課職員による年金制度について説明をさせていただきました。参加した皆さんは、資産運用や税金対策など知らなかったことが沢山あり大変参考になったと好評でした。

今回参加できなかった方も、組合員等の皆様に役立つセミナーを今後も企画してまいりますので、ぜひご参加ください。

### 参加者の感想

- もっと早く (40 歳頃) 参加したかった。
- 資産運用や税金のことなど知らないことが沢山あり、大変参考になった。
- 小さな積み重ねでも、10 年、20 年経つと大きな差になる。節約は大事だと思った。