

【三越伊勢丹グループ労働組合様で健康セミナーを行いました】

昨年度に続き、2016年10月及び11月に、株式会社ライフウェルの企画開発部とタイカンズ新宿御苑店が、三越伊勢丹グループ労働組合様で「健康セミナー」を開催させて頂きました。

三越伊勢丹労働組合様が開催された、入社5年を経過された従業員の方向けの1日集合研修「セカンドプラン」(6回)と本年度に入社された従業員の方向け1日集合研修「フレッシュプラン」(11回)の中で、タイカンズのトレーナーが運動・栄養・休養の健康3大要素について1時間のセミナーの中で座学と実技を合わせお話と実技指導を行いました。毎日のお仕事やプライベートでの生活を、今まで以上に健康で生き活きと充実して送って頂く為に、具体的行動変化につながる内容で構成し、朝から一日をエネルギーに活動して頂く為のお話を致しました。

そして、ご参加された従業員の皆様が、ご自身の心と体の健康を創る知識を得て、実際に体を動かすことで、行動を変える気づきなどを持ち帰って頂きました。

参加された従業員の皆様には大変喜んで頂き、また、ご参加後に頂きましたフィードバックの中から今後の課題も頂き、更に内容の良いセミナーを創り上げて行きたいと思えます。

※セミナー写真

