

## 所属所等からの感想（抜粋）

御利用いただいた所属所等から下記のような感想をいただきました。  
是非参考にしてください！

ストレッチ&リラックス 講師：ヨガインストラクター

簡単なヨガを体験させていただき、参加した職員から「リラックスできてよかった」「気持ちよかった」「家でも取り組んでみたい」等の声が聞かれた。



ヨーガ 講師：健康指導士

ヨーガが初体験という職員も多く、講師の先生の分かりやすい説明や心地よい声かけのもと、リフレッシュできる機会となった。

時間管理の整理術 講師：整理収納アドバイザー1級

環境（モノ）と時間の整理術を学ぶことができた。職場や家庭ですぐに実践できるアイデアがたくさんあり、とても参考になった。



アンチエイジング 講師：保健師

健康寿命を延ばし、バランスよく年を重ねるために、老化の原因となる「酸化」を予防する食品の摂取など、なじみやすく、参加者の年代的にも関心の高い内容だったように思われる。

よりよい職場にするための働き方改革 講師：社会保険労務士

働き方改革について資料や表などで、わかりやすく説明していただき、働き方を意識して、ワークライフバランスを考えながら、効率よく働くためのポイントが理解できた。