

かがやきメイト利用者の声より

かがやきメイトでは、健康セミナーやイベントで利用者アンケートを行っています。
今回、平成27年度に行った健康セミナーにいただいたたくさんのご意見や感想の中から、少しだけご紹介いたします。

体メンテナンスセミナー

●腰痛についての理解を深めました。

正しい姿勢でいることが大変だとは知りませんでした。

●左右のバランスの違いなど、体の理解がよくなりました。

●肩、重かった腰がすっきりしました。

ありがとうございました。

●クールダウンでストレッチを行い、最初の自分の身体とは

全く異なる体の状態を手に入れることができました。

●とても楽しかったです。ありがとうございました。

忘れないうちに家でもやってみたいと思います。

快眠セミナー

●プログラムの前と後では、動きがなめらかに、

抵抗感もかなり少なくなっていた。

心地よさすら感じた。

●就寝前の過ごし方や、日常生活の工夫で

より良い眠りにつながるがよく分かった。

●とてもリラックスできました。

すぐに体がポカポカしてきました。

家でもやってみようと思います。

●アロマの素敵な香りに包まれてとても

リラックスできて気持ち良かったです。

いつもこんな風に眠りたいです！

その他

●子供を預けて安心して参加できました。

このような機会が増えるととても嬉しいです。

●エクササイズ等運動中心、

音楽にのって楽しく動ける

エクササイズに参加したい。



平成28年度のかがやきメイトは、皆さまからのご意見等を参考にサービスメニューを作りました。
本誌掲載の健康セミナーや森林セラピーのほか、差し込みチラシでは「夕涼み恋活」等もご案内
していますので、とどしご応募ください。

かがやきメイトでは、皆さまのご意見やご要望をお待ちしております。

電話で ➡ (株)ベネフィット・ワン: ☎0800-100-0157

パソコン・スマホで ➡ かがやきメイトホームページ: <https://bs.benefit-one.co.jp/k-tokyo/>



申込み方法等に関する問合せ先 (株)ベネフィット・ワン ☎0800-100-0157 制度に関する問合せ先 福利厚生課厚生担当 ☎03-5320-6821