

糖尿病予防講座・ライフプラン講習会を開催しました!

糖尿病の起こる仕組みや血糖値を下げる筋力トレーニングを紹介する「糖尿病予防講座」、人生設計の参考となる「ライフプラン講習会」を開催し、参加された皆さんからたくさんの感想が寄せられたので、その一部を掲載いたします。

糖尿病予防講座
ライフプラン
講習会



糖尿病予防講座

- | | |
|-------|---|
| 女性50代 | 運動と血糖値の関係がわかり、これからのウォーキングに励みとなりました。(これまでただ歩いているだけでした) 実技、大変参考になりました。つらくなる手前、いいですね。 |
| 女性30代 | 食後30分後に測定したときと比べて、運動と水分補給を取り入れた後のほうの血糖値が下がった。自分でコントロールできることがわかった。 |
| 男性40代 | 糖尿病は病気のデパートと言われたインパクトが強く食事管理や運動でコントロールすることの大事さがわかった。また全ての健康につながる講座内容であった。 |
| 女性50代 | 食後、血糖値が高く驚いたが、運動することで下がったので安心した。食生活を改善しなければと反省しました。運動は最後には息が上がってしまいましたが、終わった後は体がすっきりしたような気がします。少しずつでも継続してやっていこうと思います。 |
| 女性40代 | 無駄のない講座内容に満足いたしました。次回またこの講座がありましたら職場の仲間にも勧めたいと思います。普段なかなか体験できない血糖値の測定ができたこと、昼食後職場の自分の席でもできる運動を教えていただいたこと、大変良かったです。運動は本日一緒に参加した同僚と実践したいです。 |

ライフプラン講習会

- | | |
|-------|--|
| 男性30代 | そろそろ家計を具体的に分析し将来の設計を行いたいと思い参加した。実際に自分の家計の数値を用いて問題点を洗い出す考え方を身につけることができ有意義な内容だった。 |
| 女性50代 | 「退職準備型」と言ってもまだまだとと思っていましたが、資産形成・運用方法などあらためて学べ、今後の運用に役立てたいと思いました。夫婦で参加できてよかったです。 |
| 女性40代 | 共済組合HPでライフプランシミュレーションができることを知らなかった。有意義な講習会だったので、多くの方に受講の機会があるといいと思います。 |
| 女性40代 | 自分自身これからのライフプランの中で投資を利用すべきかどうか考えるよい機会となりました。物の価値が変わっていく時代となり、自分からお金について勉強しなくては。老後や子供たちの生活に直接つながっていくもの…よい時間に出会えてよかったです。 |

ライフプランステーションのご案内

ライフプランステーションは、ライフプランの作成を支援する専用サイトです。

ライフイベントに関する情報やシミュレーション、お金の考え方や運用に関する情報などこれからの有意義な人生設計に役立つヒントが満載です。

当組合ホームページからもアクセスできます。

https://lps.nomura.co.jp/lp_station/auth/

※ライフプランステーションは野村證券株式会社のコンテンツになります。

ログインID ibakyo

パスワード iba-kyo

