

# 本気のラジオ体操

開催日 2017年11月～2018年3月

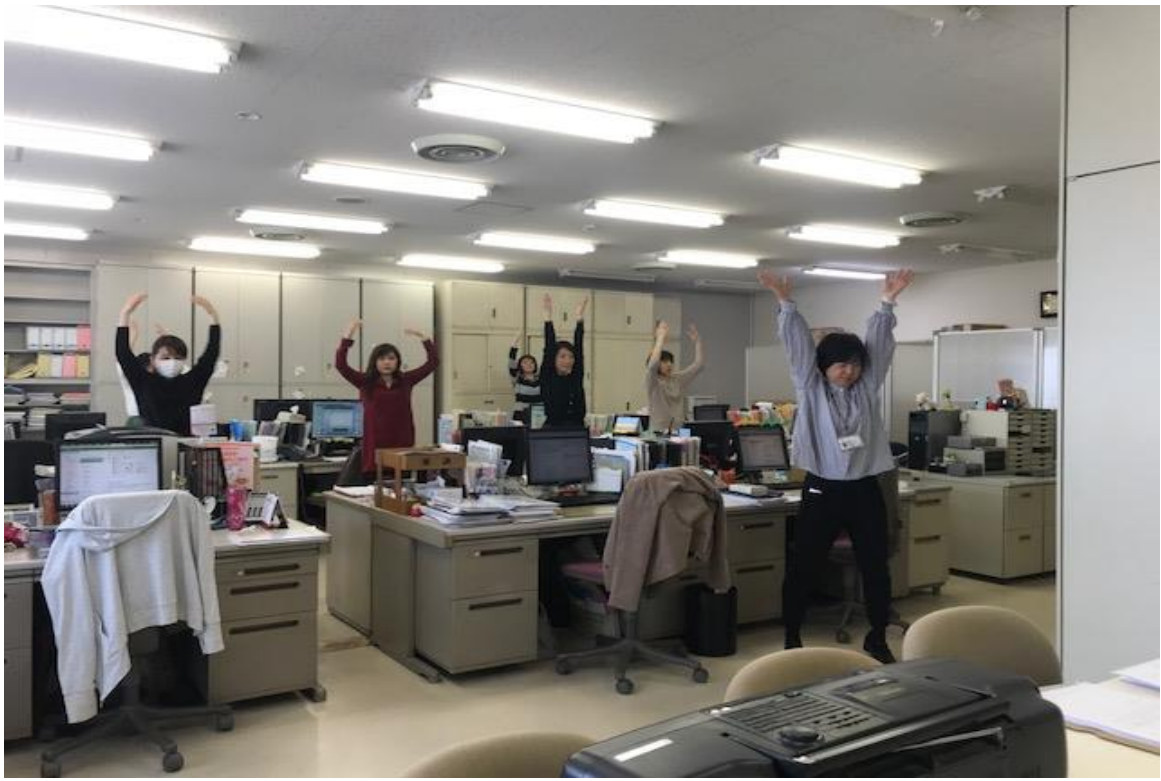
参加者 健保事務局全職員 16名

東京都ではオリンピックに向け「みんなでラジオ体操プロジェクト」を実施しており、JAL はラジオ体操普及に協力した企業として表彰を受けた。IMZ・OMZ では毎朝本気のラジオ体操を数年前より実施しており、KENPO でも実施したいと職員から要望があったことをうけ、11月から毎朝ラジオ体操を実施することにした。まずは身体を知ることから…



体組成計や、柔軟性を測る機材をお借りし、身体チェック!!!」資料・音源をお隣のIMZさんからお借りすることができ、費用削減ができた。本田先生ご指導のもとスタート!!





**11月から毎日続け、肩こりが無くなったとの声も上がっています。  
身体もやわらかくなったような・・・**

**2018年度も引続きラジオ体操頑張ります！**