

本気のラジオ体操

開催日 2018年4月～2019年3月

参加者 健保事務局全職員 17名

2017年11月からスタートした「本気のラジオ体操」を、2018年度も引き続き、本田トレーナーのご指導のもと、実施いたしました。

体組成計を利用し、身体の状態をチェックしながら取り組みました。

資料・音源は昨年同様、IMZ よりお借りすることができたため、費用削減となっています。

2019年度はさらに、ひとつひとつの動作を意識して取り組み、体力増進に繋がっていきたいと思います！

