

JALWellness活動報告（FY19年度）

HND地区 KENPO 本気のラジオ体操



開催日	2019/04/01～2020/03/31
参加人数	17名
活動内容	2017/11からスタートした本気のラジオ体操を、2019年度も継続しました。 2020/02からコロナが流行り始め、3月になると不要不急な外出制限となり、活動量が減り始めましたが、本気のラジオ体操を行うことで体調管理に努めました。