

ウォーキングセミナー参加依頼 W/G関連 x

みなさまお疲れ様です。

KCUのWELLNESS担当からお知らせです。👤

この度講師の方を外部からお招きし、ウォーキングセミナーを開催することが決定いたしました。

日頃から皆さま歩き方には気を遣っていただいているかとは思いますが、
ぜひこの機会に正しい歩き方を身につけて美姿勢を保っていきましょう😊

【開催日時】 2024年9月30日 (12:50~14:15) A/B パターン
10月8日 (12:50~14:15) C/A パターン
11月6日 (12:50~14:15) A/B パターン





2024

09 / 30 (月)

10 / 08 (火)

11 / 06 (水)

12:50 - 14:15

参加費無料 ※事前エントリー必須

WALKING

ウォーキング in O/C 1階アトリウム

WELLNESS主催のウォーキングイベント。
体のバランスをとる筋肉や歩くときに必要な筋肉を鍛えて転倒防止をする
ために、正しい姿勢できれいに歩くことを楽しくマスターしましょう！

～ウォーキング講座開催の目的～

正しく歩くことで自然に筋肉をつける
美しい姿勢を学び猫背を解消する

講師 一般財団法人 POSUTURE WALKING協会 ハリス規美子 さま

定員
30名程度

皆さまのご参加をお待ちしております！！

KCU WELLNESS担当

本計画で実施した Wellness 活動の成果

正しい歩き方の他にも正しい姿勢の保ち方や重い荷物の持ち方、正しい階段昇降の仕方、自分に合った靴の選び方等を学んだ。受講した社員からは「歩くだけで自己肯定感があがり驚いた」「心も明るくなる歩き方を学べて嬉しい」といった声が挙がっており、日々の中で軽く取り入れられかつ健康にも目を向けられると大変好評であった。

本計画の活動をうけて、今後 Wellness 活動をどのように展開していきますか？

今回のウォーキングセミナーでは日本航空スタッフとしての美しい姿勢の保ち方と歩き方、自分に合った靴を履くことの大切さを教えていただいた。

姿勢を意識して歩くことにより見え方が綺麗になることはもちろん、根本的な体の歪みの改善につながり、筋肉をうまく使うことによって転倒防止にも繋がるということ等をご教授いただいた。

この知識を引き続き社員同士の会話のなかでも広めていくことで、会社全体の健康増進活動に貢献していきたいと考える。

本計画で実施した Wellness 活動の感想（自由記載）

講師ハリス規美子さまの前向きで意志の強いお人柄に感心した社員も多く、より明るく楽しく「人生」を歩くことができそう、私生活においても健康で美しく過ごせるよう意識したいといった感想が多数寄せられた。歩くだけで心身共に健康に社員が過ごせるよう、Wellness 活動を通じ社内周知していきたい。

