

2025.11.26/12.3 ITMPTD/JOSA/ ピラティスでカラダを動かそう！

 実施事業名：JOSA KXC

 日時：2025/11/26.12/3

 活動内容：ピラティス インストラクターを招いて、ロールダウン、正しい姿勢の位置を学んだ。



所感／参加者の声など



参加とフィードバック

- ・イレギュラーながら、2回で32名参加。
- ・参加者の数名が『背筋のゆがみ』等について真剣にレッスンを聞き、質問も。
- ・『またやってほしい』との声も。



興味とプライベートの実践

- ・ピラティスに興味があり、今回踏み出した。
- ・『興味がわき、プライベートでやってみよう』との声も。



健康状態確認とWELLGO

- ・クピオポイント付与対象を伝え、WellGo登録を推奨。
- ・WellGoで健康診断結果を確認する
- ・自身の健康状態を確認する良い機会に。



今後の展望とWELLNESS

- ・WELLNESSの活動を広め、健康で働き続けられるように活動を盛り上げて行きたい。

