

1月31日JNV(大阪)スペシャルプログラム 実施報告書

JNV大阪センター

【報告】JN0スペシャルプログラム

◆実施経緯◆

同じ姿勢でPCに向かい接客対応をしており、慢性的な運動不足の社員も多いため、運動をするきっかけにしてほしいという願いとJNV札幌センターでのWELLNESS活動(ヨガ)を参考に、大阪センターでも今後活発に活動できるようにするために企画しました。

◆実施内容◆

社外講師の方に来ていただき、

ヨガをベースとした動きで1時間のストレッチを行いました。

マット上の動きだけでなく、チームで実施する運動も行い、ヨガ経験の有無にかかわらず楽しめる内容としました。

【報告】JNOスペシャルプログラム

アイスブレイク/ウォームアップ

隣の人以外と複雑に手を繋いだ状態から、回ったり、足で跨いだりし1つの輪に戻る運動。関節の可動域を柔軟にする運動をしました！（なかなか難しいです...）



スポーツの一部の動きを
みんなでマネをしてウォームアップ
（ボクシングの動きをしています）

【報告】JNOスペシャルプログラム

ストレッチ/ヨガ



2人1組でのストレッチ。肩甲骨まわりや股関節の筋肉をほぐしてます！

1枚のマットの上でできる、
ヨガを教えてくださいました！



意外と大変...



【報告】JNOスペシャルプログラム



体をしっかり動かしてよい汗をかきました！！
みんな清々しい顔です！！

◆参加者の声◆

- 体をしっかり伸ばすことができ、自分の体、肩がいかに凝り固まっているかを実感しました。
- 1時間ではあったが、しっかり汗をかくことができた。チームでの運動もあり、他部署の人と交流できたのもよかった。

◆今後に向けて◆

Wellness活動の補助費でヨガマットを購入したので、継続的な活動につなげ、心身ともに健康で働けるJNV大阪センターを目指したいと思います。