

Wellness2016 企画

「ユニセフ・ラブウォーク」実施報告

日時：2017年3月26日（日）10：00～13：00

場所：大濠公園・舞鶴公園西広場

参加者：23名（内子供2名）

参加会社：JALEC/JCQ/JQS/JNV/JSAT/JIT 6社

今年も福岡地区では恒例となりました、wellness2016 イベント企画、「ユニセフ・ラブウォーク」を開催いたしました。

連日肌寒さが続いていましたが、この日は晴天に恵まれ穏やかなウォーキング日和となりました。

実地内容については、こちらも恒例となりました運動療法士の方に講師として来ていただき、脂肪燃焼に効果的な歩き方や、疲れにくい歩き方など具体的なウォーキング法や気軽にできる美脚効果のあるストレッチなどを教えていただきました。骨盤が歪んでいると脂肪燃焼しにくいそうで、骨盤の歪みを矯正するストレッチなどもご指導いただきました。日頃から体の筋肉の動き、働きを意識して運動する習慣をつけていきたいと感じました。

その後大濠公園の外堀を1～2周約40分ほどのウォーキングを楽しみました。終了後も丁寧にストレッチを実施し終了となりました。1方向にしか縮むことが出来ない為運動後のストレッチで元に戻してあげることが大切なのだそうです。

今回のイベントを通じて青空の下で仲間と一緒に運動を行うことは身体だけでなく、心も豊かにしてくれる効果があると実感いたしました。ジムなどでのトレーニングも勿論健康には良いと思いますが、自然の中で活動することは気持ちもほぐしてくれるはずですよ。

このような活動をさらに全体に浸透できるよう、今後もwellnessリーダーとして活動を行っていききたいと思います。



会費をユニセフへ募金！

