Wellness2017 企画

「楽しく太極拳を体験しよう」実施報告

日程：【1 回目】7 月 6 日（木）【2 回目】10 月 26 日（木）【3 回目】2 月 22 日（木）
時間：18：45～19：45
場所：M-SQUARE ビル 10 階　会議室
参加会社：JNV/JSAT　2 社　3 回計 46 名

wellness2017 イベント企画として、太極拳セミナーを 3 回開催いたしました。
笑顔がとてもチャーミングな石川先生のご指導のもと、初心者向けの動きを一通り教えていただきました。全身を使ったゆっくりとした動きが中心で、体全体をほぐしていきます。
また、扇を使って指先からつま先まで意識を通し細かく扱うことで、体全体がぽかぽかと温かくなっていて、心地よい BGM との相乗効果もあり、心がとても穏やかにリラックスしました。
最後には、みんなで「1、2、3，4、5、6，7．8．ハイ！ハイハイハイ！」と元気な掛け声とともに楽しく『カンフー体操 1.・2』を教わりました。
参加者からは、「体がほぐれました！」「内容に変化があるので楽しい！」など沢山の喜びの声がありましたし、清々しい顔で会場を後にされており、皆さまに満足いただくことができました。
今後も社員の皆様の心身の健康づくりに役立つような活動を継続実施していきたいと思います。