

# Wellness Report

## in IZO

### 第3号 「本気の！ラジオ体操」in 出雲

実施年月日 令和元年 10月 2日

参加人数(内訳) 14名 (JALEC : 5名、JAC : 2名、FDA/SAS : 5名、一畑トラベル : 2名)

そのラジオ体操  
本気ですか!?



最強の全身運動!  
1日3分正しく続けて効果絶大!

10月2日、心配された台風18号は日本を離れ朝鮮半島へ向かった為、無事に健康管理部の本田トレーナーを出雲に招いて「本気の！ラジオ体操」講座を行ってもらう事が出来ました。

ラジオ体操第一のひとつひとつの動きについて「体のどのような部分に効果があるのか?」、「体のどの部分を意識して動かせばよいのか?」等を映像とパワーポイント資料で細かく説明を受けながら実践出来るので非常に分かり易く学べました。

講座を受講した社員からは、肩が軽くなった、後半の仕事のフットワークが軽くなる、ラジオ体操第二も是非作って欲しい等の声上がり、大好評でした。

正直一回の講座では教わった事全てを覚えられないので、後日今回見た映像と資料を送ってもらい時々見直して正しい「本気のラジオ体操」を続けて行こうと思います。

