

活動報告書 ～MAX君に教わる筋トレ講座～

11月24日、パーソナルトレーナー今岡MAX様をお呼びして、1時間しっかりと筋トレを行った。PTDは立ち仕事の為、むくみ改善や体幹を鍛えるストレッチや筋トレなどを重点的にトレーニングして下さった。参加者の中には日頃からトレーニングしている方とそうでない方がいたが、気になっていることや鍛えたい部分などヒヤリングしながらその人のレベルに合った方法で教えて下さったので、全員が楽しみながら学ぶことができた。

今回教えて下さった筋トレやストレッチを今後も継続して、健康的かつ疲れにくい身体にしていきたいと感じた。また、今回参加できなかった方たちにも広めて、部内全体で健康への意識を高めていきたい。

