

グループ長会議の中で、
健康管理課 担当者からの
説明後、実際に皆でスト
レッチの実践をしました！



事務所内での初めてのストレッチでは、
皆で確認をしながら一緒に行いました♪
やり始めの頃は、説明書を見て確認をしな
がら行っていましたが、今では流れを完全
マスターし各々のタイミングでストレッチ
をしています☆



4月も後半戦となりますが、ストレッチを継続していき
自分自身の健康と向き合っていきます！