

委員会考案リフレッシュ企画！

# ウォーキングイベント 開催しました！

委員会では、従業員のコミュニケーションを深めると共に、心身をリフレッシュして仕事の活力に繋げることを目的とした活動を行っております。

昨年から継続的に行っている健康促進活動ですが、今年の第一回目はウォーキングに行ってきました！🌟  
今回は長岡市にあるウォーキングコースを、全営業所から集まってくださった総勢24名で歩きました👣

## コース詳細

※長岡市ホームページ「大島地区ウォーキングマップ」より転載



長岡市の健康なまちづくり計画「ながおかヘルシープラン21」推進事業として作成されたウォーキングマップのひとつである、「信濃川健歩コース(長岡大橋→大手大橋)」を今回は選びました！

距離はおよそ5.2km、1時間くらいで歩けるコースです🌟

出発前に撮影した集合写真🌟  
生憎のくもり空でしたが、  
暑すぎなくてちょうどいいカンジ🎵



## 熱中症対策も万全に！

5月19日の長岡市の最高気温はなんと**28.8度**！🤦🧊  
くもり空といえど、熱中症対策は欠かせません！  
出発前に**塩飴**と**スポーツドリンク**をお渡ししました！



全員でストレッチ！  
ウォーキング前に体を動かして  
ケガ予防も余念なく🎵

