



アウトリーチ型「ヘルスケア講座」

社員の健康増進事業の一環として、いわき市健康づくり推進課主催のアウトリーチ型「ヘルスケア講座」に参加しました。

講座は全2回となっており、1回目は1月29日（水）に『腰痛改善ストレッチ』、2回目は2月26日（水）に『健康づくりセミナー』を行いました。

『腰痛改善ストレッチ』には26名の社員が参加、T&C Lab.の志賀明菜トレーナーによる座学から始まり、その後、骨盤や背骨等を中心に、伸びている筋肉を意識しながら、全身のストレッチを行い、腰痛改善方法を学びました。

『健康づくりセミナー』には22名の社員が参加、医療創生大学保健師の相場先生による、生活習慣病予防をテーマとしたセミナーで、「食生活・運動習慣・歯、口腔ケア、睡眠・喫煙・飲酒」の6要素に注目しながら、健康アドバイスをいただきました。

