


第8回 オトコマエ講座報告書

実施日時	2012.10.23
場所	老人ホーム
講師	貴城 優希、進堂 匠
目的	感じの良い第一印象を目指す
参加者	公誠社員2名
内容	<p>15分の短縮版のストレッチを実施 朝礼・休憩時等に実施し、リフレッシュの材料にしてもらう。 ストレッチをする事で、ケガや事故防止にも繋がる。 ・軽くストレッチしたのちらくらく体操</p>   <p>ストレッチの間も呼吸を忘れないようにしましょう！</p>
講習後の参加者の感想・様子	しんどいので椅子で言う事でしたが、体が温まって、色々体の痛いところを言って下さるようになり、最後は腰が痛いと言う事で軽く調整させて頂きました。少し楽になってもらえたみたいです。