

第9回 オトコマエ講座報告書

実施日時	2012.10.24(水)
場所	介護老人保健施設
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	公誠清掃員 3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。 ・マニュアルの中から、肩こりに効くストレッチ・体のゆがみを直す体操を中心に行う。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">深い呼吸を意識しましょう！ 無理せず自分の出来る範囲でしましょう！</p>  <p style="text-align: center;">↑ みなさん体がとても柔らかいのでビックリしました！！</p>
講習後の参加者の感想・様子	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事の後なので体がすっきりする感じがして気持ちが良い。 ・体がぼかぼかして温まるのが分かる。