

第4回オトコマエ講座報告書

実施日時	2012.8.3(金) 10:30~11:00
場所	(株)T社 京都店
講師	進堂 匠、貴城 優希
目的	感じの良い第一印象を目指す

参加者	現場スタッフ 4名+中川
-----	--------------

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いたい。 ・進堂版マニュアルの中から、肩こりに効くストレッチを行う。</p>
	      <p>★1日の中で、深呼吸する習慣をつけると気分も落ち着くとともに、肺も強くなります。</p>

参加者感想	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間なのに肩がすっきりした。 ・右肩が下がり気味と言われるので、今日直し方を教わって良かったです。 ・楽しかった。
-------	---