

第5回 オトコマエ講座報告書

実施日時	2012.8.24(金) 12:30～12:50
場所	F(株)千葉事業所
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	F(株)様 社員4名 公誠綜合サービス現場従業員19名 浄美社3名

内容

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よう。  
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を中心に行う。



ストレッチの間も呼吸を忘れないようにしましょう！



講習後の参加者の感想・様子

・今までに本社からこういう事を実施してもらった機会がなかったので良かったし、公誠の職員が大人数で集まる機会もなかった。  
・事故防止にも繋がるので仕事前・休憩時間に実施し始めている様子。  
・ストレッチも教え合いながらやっている。  
・また今後もこういう機会があれば参加したい。