

第6回オトコマエ講座報告書

実施日時	2012.10.10(水) 11:30~11:45
場所	システム1F
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	M自動車工業(株)製作所 5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。



- ★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！



みなさん体がとても柔らかいのでビックリしました！！

講習後の参加者の感想・様子  
 ・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。  
 ・体がぽかぽかして温まるのが分かる。