

第7回 オトコマエ講座報告書

実施日時	10月23日 10時30分より	
場所	ケアハウス	
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。 ・軽いストレッチの後、マニュアルのらくらく体操を実施</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	<p>体が温まった。 これからも続けてやってみますとのこと。</p>	