

Wellness2016 企画

「楽しく太極拳を体験しよう」実施報告

日時：2月13日（月）18：45～19：45

場所：M-SQUARE ビル 10階 会議室

参加会社：JALEC/JCQ/JNV/JSAT/AXS 5社 29名

wellness2016 イベント企画として、太極拳セミナーを開催いたしました。

笑顔がとてもチャームな石川先生のご指導のもと、初心者向けの動きを一通り教えていただきました。全身を使った結構な運動量なのですが、きついという感覚はありませんでした。また、ウォーミングアップとクールダウンでは「座禅」を立てて行うイメージ、「立禅」を体験しました。禅の後は驚くほど指先がぼかぼかと温かくなっていて、心地よいBGMとの相乗効果もあり、心がとても穏やかにリラックスしました。

その他、「1、2、3、4、5、6、7、8、ハイ！ハイハイハイ！」と元気な掛け声とともに『カンフー体操 1・2』も教わりました。

参加者からは、「とても楽しかった。第2弾も実施してほしい！」「精神的にもとてもよかった！」など沢山の喜びの声がありましたし、清々しい顔で会場を後にされており、大満足してくださった印象でした。

今後も社員の皆様の心身の健康づくりに役立つような活動を継続実施していきたいと思っております。

