

本気のラジオ体操でスッキリ！

2018年11月14日、JALI健康管理部より黒鳥トレーナーを本店にお招きして、“**本気のラジオ体操**”を有志で体感しました。〈参加者：19名〉
日頃の運動不足を感じる社員が多いことから、身近で手軽に取り組めるラジオ体操は最適ではないかと思うとともに、“本気”というワードにとっても惹かれました。
当日、黒鳥トレーナーの解説と指導のもと、“本気”の正体が分かった時の驚きは気持ちの良いもので、「明日は筋肉痛になりますよ！」とのコメントには「まさか！」と驚いていましたが、翌日実感することとなりました。今後は本店以外でも“**本気のラジオ体操**”を体感いただけるよう、普及に努めていきます。

