

# JALプラザ 第1回Wellness活動 本気のラジオ体操実施報告書

【日時】7月29日(月) 19:10~20:30

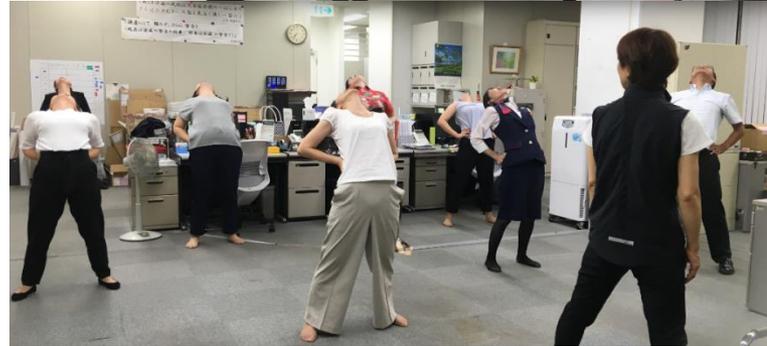
【講師】日本航空人財本部健康管理部  
黒鳥 伸子トレーナー

【場所】JALプラザ有楽町 2F総務グループ横スペース

【参加人数】15名



ラジオ体操は上肢・下肢すべてを使った全身運動で、「血行促進」「肩こり改善」「新陳代謝を高める」効果が期待できます。  
また誰もが知っている体操なので、懐かしさを感じながら、楽しく日々の運動不足解消を図ることができました。



少し動いただけで暑いです

「このポーズで今、身体のごこが伸びているよ」等1つ1つの動作を丁寧に教えて下さいました。



当日はとても楽しかった、黒鳥さんに毎月来てもらってラジオ体操をやりたい、と大好評でした。翌日は日頃の運動不足から筋肉痛になったスタッフもいました。

