

《 バランスボール 》

実施日 2022年1月26日

参加者 社員2名

検温・消毒など各員対応及びソーシャルディスタンスを踏まえ間隔をあけて実施



講師にお越しいただき1時間程、バランスボールを学ばせていただきました。
体の気になる箇所をバランスボールを使って解すストレッチをご指導いただきました。
実施後、受講した社員からは『バランスボールが欲しくなった』やバランスボールを持っている社員からは『今日学んだことを家でも実践したい』などの声がありました。
なお、コロナ禍の現状を踏まえて全員がマスクを着用し1.5m以上の間隔を開けて実施致しました。