

職場体操で職場を活性化（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

毎日、継続的に実施している職場体操（ラジオ体操、八段錦など）をもう一度見直しませんか。毎日の積み重ねが職場を元気にし、腰痛・転倒災害を防ぐことにつながります。職場でできる体操のアラカルトを中心にご体験いただきます。

II. プログラム概要

職場でできる運動の紹介及び習得

- ・ストレッチング
- ・職場でできる筋力トレーニング（体幹トレーニング ほか）
- ・正しいラジオ体操をマスターしよう
- ・八段錦をマスターしよう

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。