

職員の健康増進 ～ヨガ～



令和5年11月

職員を対象としたヨガを、青雲ローンガーデン（芝の広場）で行いました。

● ヨガの様子



● 参加者の声

自然の中でゆったりとして、とても気持ち良かった。野外でするから五感に良い刺激を受けた。芝生が気持ちよかった。日々バタバタと慌ただしく過ごしているので、なんと平和で幸せな時間だと感じた。初心者でしたが、楽しく参加できた。気持ちがりフレッシュした。etc…

《総括》

天気に恵まれ、持参したバスタオルを芝生に敷いて、とてもリラックスした時間を過ごすことができました。職員の福利厚生の一環で行いましたが、好評だったのでまた気候の良い時期に計画したいと思います。その他、職員の健康増進に繋がる取組みを今後も企画していきます。