

運 動

ストレッチ体験会

『日本女子体育大学の学生を招いての朝ストレッチ』

2021年1月8日

【概要】

日常の業務では中々リフレッシュの時間は取りにくいのが現状。

今回は日本女子体育大学の学生を講師に招き、朝の業務開始前の“やる気スイッチ”としても業務の合間の“リフレッシュ”としても実践できる簡単ストレッチを紹介していただきました。

【当日の様子】

