

日帰りセミナー『ウェルネス・ツーリズム in 指宿』開催

1.背景

わが社では、定期健康診断の問診結果より、運動習慣がある社員は全体の約 20%であり、全国平均（約 32%）と比較しても低値である事から、健康管理の基本は、『食事・運動・休養』である事を踏まえ、運動習慣がある社員を増加させる事が健康管理のため必要であると考え、企画いたしました。

2.目的

運動指導士、保健師等の専門家を講師として、非日常的環境下で、仲間やスタッフとの触れ合い等を通じ、運動を実践・体験する事で、グループダイナミクス効果や転地効果により、参加者自身が運動の楽しさや必要性を実感し、新たな運動習慣を獲得するためのきっかけづくりとする事としました。また、参加者がウェルネスリーダーとして活躍する事で、健康経営のための望ましい風土向上の構築に繋げていく事を目的としております。

3.プログラム

開催日時：2017年11月18日(土)

対象者：社員（定員 20 名、参加者 23 名）

開催場所：指宿 BAY HILLS

プログラム：

9：50

集合 オリエンテーション

10：00～12：30

運動実践 運動指導士：畠中和子先生

★自分にとって“心地よい運動”を知ろう！

12：30～13：30

ホテルバイキング

13：30～15：00

アロマ教室 保健師：松藤純子

★香りのある暮らし“ルームスプレー”を作ろう

15：00

解散

BAY HILLS



4.活動紹介

<運動編>

姿勢チェック



バランスチェック①



バランスチェック②



有酸素運動①



ダイナミックストレッチ



有酸素運動②



セルフコンディショニング



体組成チェック



姿勢チェックやバランスチェックを通じて自分自身の身体と向き合い、ダイナミックストレッチや筋トレ（インナーマッスル）、有酸素運動で身体を動かす事の楽しさや、心地よい運動を体感する事ができました。

<食事編>



BAY HILLS のバイキング料理を堪能しました。11月はチーズフォンデュの特別メニューもあり、自家菜園での採れたて野菜もたくさんいただき、バランスの良い、楽しい食事となりました。

<アロマ編>

ルームスプレー作成説明



好みのオイルを選択



ルームスプレー作成中



ルームスプレー完成



心と身体のバランスを取り戻すための工夫として、アロマセラピーを学びました。植物が与えてくれる芳香は、人間の本能を目覚めさせ、自律神経を整えてくれる自然療法です。リラックスできる良い香りが部屋中にひろがり、癒されました。

<記念写真> みんな笑顔で終了！充実した時間を共有しました。



今日の学びを、明日からの健康づくりに活かし、健康維持・増進に努めてまいります。

以上