

## 健康経営プロジェクト企画 教職員のための「ストレッチ教室」

東海学園大学健康経営プロジェクト企画第1弾として、教職員の健康増進を目的に11月24日17時過ぎから「教職員のためのストレッチ教室及び女性のライフサイクルと健康」講座を名古屋キャンパス体育館3階で実施しました。

まずは、女性と取り巻く社会環境、女性の健康課題などをテーマにした明治安田生命の健康セミナーDVDを上映しました。

続いて、スポーツ健康科学部の佐藤桃子先生に講師をお願いし、ストレッチ教室を開催しました。

1日の仕事を終えた後の身体の肩こりや腰痛中心のストレッチを指導いただきました。ストレッチをする前とした後の違いもよくわかりました。

柔らかくなった身体もストレッチ寿命は3時間？ すぐに戻ってしまうからこそ、毎日の継続が何より大切と実感しました！充実したスッキリタイムを過ごすことができました。

