

健康経営セミナー

『体の不調は姿勢で改善！』

日時：2019年6月21日 13:30~15:00

場所：サンシン電気・東京本社（国内外各拠点へ WEB 配信）

講師：Ariya Yoga Academy

代表 福成 康洋 氏

サンシン大学 健康経営セミナーの一環として『体の不調は姿勢で改善！』が開講されました。

体調と普段の姿勢が密接に関連していることを学ぶとともに、自分の姿勢のタイプに合わせたストレッチを体験しました。講師と共に受講生全員で体を動かすことで、楽しい講義となっただけでなく、今後、普段の生活にセルフケアを無理なく取り入れていくための良い知識習得の機会となりました。

サンシングループでは今後も健康経営※に力を入れてまいります。

※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

●セミナー風景

