

身体測定会を行いました。

令和3年7月19日



本日健康経営の一環として、シンエイにて身体測定会を行いました。

各個人の現在の身体の状態を知り、それぞれの健康課題に取り組むきっかけになればと開催いたしました。

心幸ウェルネス株式会社の澤井さんと、管理栄養士の境野さんが来てくださりラジオ体操のレクチャーや、体組成測定、健康体力測定などをしました。

健康体力表の評価の中には、現在の体力年齢や筋力アドバイスなどがあり、客観的な自分の位置を知ることが出来とても有益だったと思います。

今後も継続して行い、社員皆さんの今後の人生の基盤である健康に寄与できればと思っています。