

☆社内ニュース☆

社内体力測定実施

10月14日(水)、10月16日(金)、平成21年度衛生週間の一環として、社内体力測定が実施された。

測定項目については、インボディ(機械)測定、握力、全身反応時間、エアロバイク、上体おこし、閉眼片足立ち、座位体前屈の7項目でいとも簡単にこなす人、体がきしむ人など様々でした。

このデータは、コンピューター処理をし、健康づくりの運動プログラムとして参加者にフィードバックされた。



(エアロバイクにて快い汗を流す参加者)