

☆社内ニュース☆

平成22年社内体力測定実施

10月8日(金)、10月12日(火)、平成22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、肺活量等でも簡単にこなす人、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。



(体力測定で快い汗を流す参加者)