



建設横浜金沢支部で事業所主催の体操コース



7月19日(火)10:00～建設横浜金沢支部の事務所で事業所主催の体操教室が行われました。SAKURAI(株)様主催です。参加者は40歳代中心、参加人数は9名。トレーナーさんも事業主の方が依頼されました。フォームローラーや体操用マットも事業所で準備されたとのことで、意気込みが伝わってきます。

皆さん、普段よりバレーボールを中心にスポーツを行っていらっしゃいます。初めてのフォームローラーでは、筋肉の刺激により「痛い、痛い」という声が上がっていたとのことですが、継続してくことにより筋肉が柔らかくなり痛みは和らいでいきます。フォームローラーは筋肉のセルフケアが行え、柔軟性アップや疲労回復に効果があり、腰痛やケガの予防にも効果的です。



今後も継続され、従業員皆さんの健康維持を目指されるということですので。素晴らしいです。

新たに健診契約医療機関が増えました

医療機関	医療生協かながわ 戸塚診療所
住所	横浜市戸塚区戸塚町 3880-2
アクセス	JR 戸塚駅より徒歩 12 分 神奈中バス「日立入口」下車徒歩 1 分
電話	(045)864-3511
がん検診	胃がん検診(X線、内視鏡)、大腸がん検診可