

2025年8月19日 機能改善ストレッチ

今回のイベントの満足度を教えてください。
また、なぜこの評価なのか教えてください。

満足度

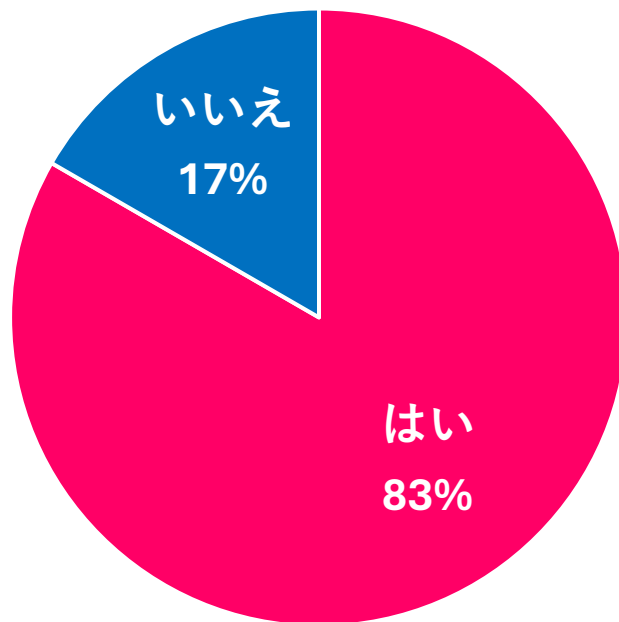
85%

・身体が硬くなってきたのは気になっていたため、とても良い機会だった。

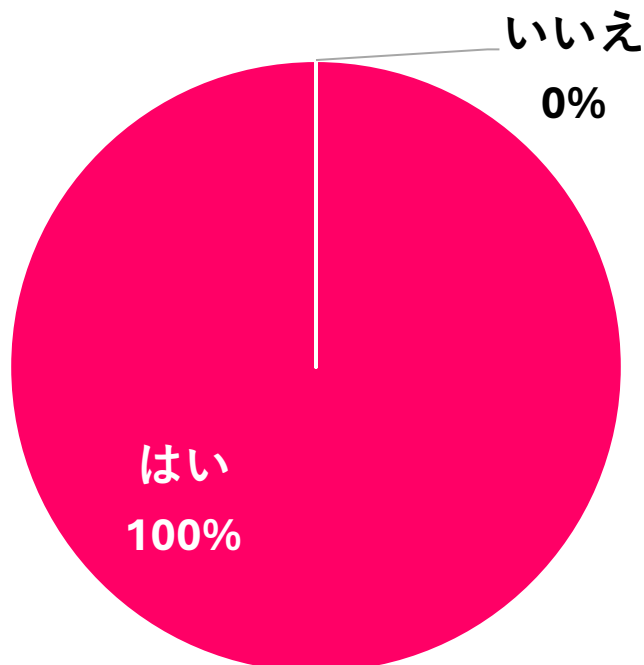
・腰痛持ちなのでよかった

・腰の筋肉がほぐれた感じになり、少し楽になった

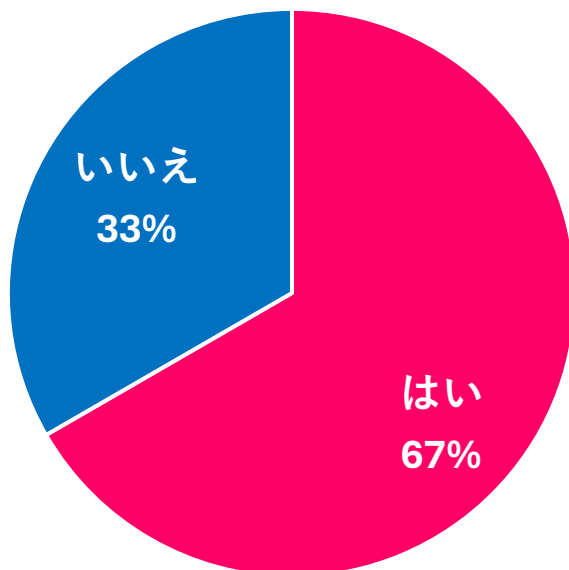
このプログラムで心身のリフレッシュに繋がりましたか？



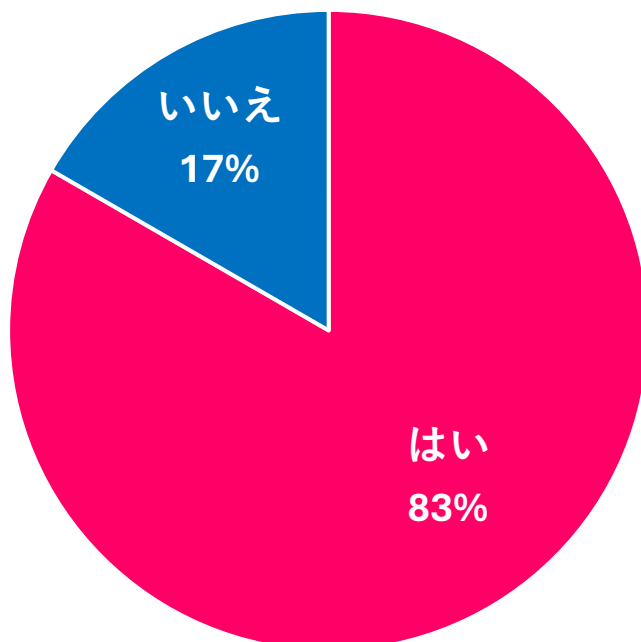
このプログラムを行ったことで自分の身体や健康について意識するようになりましたか？



このプログラムを行うことで
仕事のパフォーマンス向上に繋がりましたか？



このプログラムを行ったことで社員同士の
コミュニケーション活性化に繋がりましたか？



感想

- ・ストレッチは頻繁に続けないと効果があらわれな
いと思うので、どのようにプライベートで続けられ
るように意識を持っていけるかが問題だと思います。
- ・毎日とはできないが、やってみようと思った。
- ・次回もあれば参加したいです。