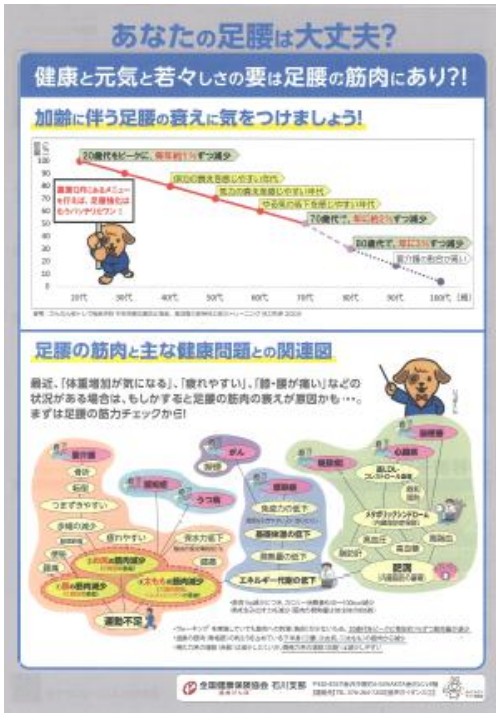
足腰チェック講座　実施写真

2026.2/18　3 回開催　各 45 分

安心・安全に働く職場づくりの一環として、労働災害防止と自身の体力把握を目的に「足腰チェック講座」を実施しました。

講師をお招きし、閉眼片足立ちテストや 30 秒椅子立ち上がりテストを行い、足腰の筋力やバランス力を確認しました。また、9 種類のスクワットを学び、筋肉の大切さや普段使わない筋肉をストレッチや筋トレで鍛えることの重要性を実感しました。参加した社員からは、「足腰が弱っていて思っていた以上に衰えを感じた。スクワットを継続しようと思う。」といった声も聞かれ、自身の体力や足腰の状態を見直す良い機会となりました。

今後も安心・安全に働ける職場づくりのため、健康づくりと労働災害防止に取り組んでまいります。