

職員内部研修inぴぼっと南光台



泉区役所の保健師さんにお越しいただき、職員の健康増進のため、眼精疲労と腰痛予防・改善の講話をいただき、ストレッチをしました。



いたいたい、できないできない。う～、ああ～と、楽しく行いました。

※無理なストレッチはしていません。

日常生活やデスクワーク中、また、介護の時などに気を付けるポイントなどもお話しいただきました。ありがとうございました。