

「ワーカーズ アクション 2020」を開催！ ウイルス対処法や着座ストレッチを学ぶ！！

11月28日（土）、川崎市産業振興会館とYouTube Liveにおいて、「ワーカーズ アクション 2020」を開催しました。

例年11月下旬から12月上旬にかけて「ワーカーズマラソン」大会を開催してきましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止とし、これに代わるイベントとして、開催いたしました。会場入場時は消毒・検温を行い、会場内はソーシャルディスタンスを保ち、マスク着用のままの受講をお願いするなど感染予防対策を徹底しました。

参加者は会場37名、ライブ視聴35名の72名となりました。



「ワーカーズ アクション 2020」の構成は、セミナー、コンディショニング教室の2部構成としました。

第1部のセミナーは、「コロナウイルスを正しく理解して、コロナ禍のスポーツや日常に役立てよう！」というテーマで、講師に川崎市健康安全研究所の三崎部長を講師に迎え、コロナウイルスとは何か？感染しない、させないための正しい知識、また、スポーツや日常生活に欠かせない留意点を解説いただきました。



三崎先生

第2部はコンディショニング教室「腰痛、肩こり、顔周りに効くストレッチを行い、健康な体を保とう！」というテーマで、講師に鎌倉のヨガスタジオ「アウェイク鎌倉」主宰の橋本はづき先生を迎え、在宅勤務が増えて運動不足になりがちな体をイスに座りながら出来るストレッチ（ヨガ呼吸法）を教えてくださいました。



橋本先生



アンケートでは、満足89%、やや満足11%と大変な好評価をいただきました。

以上