

ラジオ体操・ヤクルトストレッチ

1. 目的

業務中の肩こり・腰痛・眼精疲労などの負荷を軽減させ、リフレッシュを促しています。

2. 対象

全社員（主に内勤社員）

3. 実施概要

- ・週1回各支社で時間を決めてラジオ体操を行っています。
（社外で行う支社については、夏季は熱中症予防のため環境省から毎日発信されるWBGT値の状況により実施の有無を決定しています。）
- ・毎日15時に音楽を流し、ヤクルトグループオリジナルの「ヤクルトストレッチ」を実施しています。

【各支社実施風景】



＜ラジオ体操＞



＜ヤクルトストレッチ＞

4. 参加者の声

- ・皆で体操をすると楽しいです。
- ・1日中パソコンに向かっていると肩や腰がこるので、定時に音楽が流れてくると運動をする機会になって良いです。
- ・良い気分転換になっています。