

健康経営プロジェクト 活動紹介

アランマーレ体操は従業員に継続的な運動機会を創出することを目的に、効果的な動きを取り入れつつも、どこでも気軽に実施できる運動プログラムです。



多くの従業員の悩みに合わせた3種類

肩こりに効く！

首・肩周りストレッチ

肩甲骨周りや胸周りの筋肉を動かして血流を促進し肩こりや姿勢を改善します

腰痛に効く！

腰まわりほぐし

骨盤周りの柔軟性や胸周りの可動域を上げ、腰への負担を減らし腰痛を改善します

体幹に効く！

コアトレーニング

日常生活から簡単な運動までで使用する体幹筋を鍛えます



「毎日ちょっと、がちょうどいい」

PI WalkRally2025

東京 → 富山 → 魚沼 → 鶴岡 → 山形 → にかほ → 秋田 → 潟上 → 大仙 → 横手 → 一関 → 三沢

社内でウォーキングイベント専用のシステムを開発

【スマートフォン版】



【PC版】



椅子ヨガ

