



2026年1月9日

株式会社あいちフィナンシャルグループ

## 中京大学との連携による従業員向けオリジナル体操の導入について

株式会社あいちフィナンシャルグループ（代表取締役社長 伊藤 行記）は、従業員の健康増進とグループ全体の一体感の醸成を目的として、従業員向けオリジナル体操「あいちフレッシュ体操」を制作し、全職場で取組みを開始しましたので下記のとおりお知らせいたします。

制作にあたっては、あいち銀行第1期生である2025年入行の新入行員が体操内容を考案し、あいち銀行が包括連携協定を締結している学校法人梅村学園（理事長 梅村 清英）の協力のもと、中京大学のスポーツ科学専門家の知見を取り入れて完成させました。

当社グループは今後も、従業員の健康増進および業務の生産性向上を通じて、健康経営の取組みを推進してまいります。

記

### 1. 「あいちフレッシュ体操」の概要

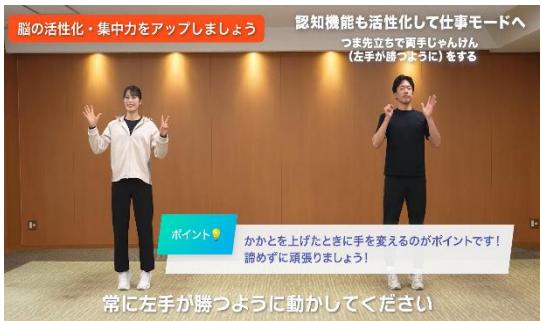
対象者	あいちフィナンシャルグループ全従業員
時間	約3分
活用方法	毎朝始業時に実施
内容	肩・腰まわりを中心に全身を動かすことや、脳の認知機能も同時に使う動き等を行うことで、始業時のリフレッシュにつながることを期待した内容
制作協力	学校法人梅村学園 中京大学 スポーツ科学部 荒牧 勇 教授

## 2. 体操イメージ（「あいちフレッシュ体操」より）

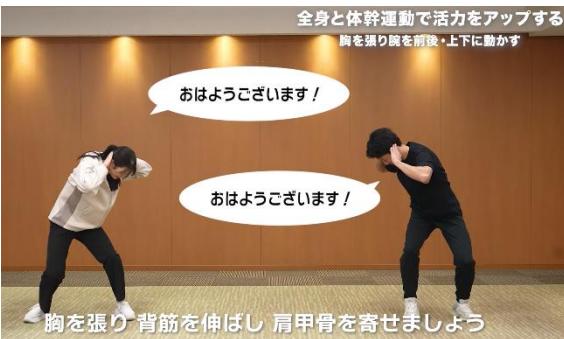
### <脇腹・腰のストレッチ>



### <つま先立ちじゃんけん>



### <スクワットで隣の人と挨拶>



### <ツボ押し>



以 上