

# 健康づくり勉強会



従業員のヘルスリテラシー向上を目的とした、健康づくりDVD  
『今日から始める自重トレーニング』を鑑賞し、健康維持の勉強会を  
行いました！

健康診断結果より、運動不足、肥満、メタボリック・・・と耳の痛いワード  
ばかり(;ω) わかってはいるけど、実践できない・・・

今日から、ちょちょいのちょいトシで、きれいに引き締まる！！



当社は、社員さんの運動機会の動機づけや、健康維持のサポートに努めています。

ウェルネス促進チーム

