

2017年10月6日

沖縄ペットワールド専門学校

楽しく歩いて健康になろう！

部員がほとんど教員ということもあり、なかなか時間をとれない中、下記の内容を取り組み、健康を目指しています。

- ・定期的に体組成計を使用し自身の状態を把握する
- ・健康を意識した食事生活を心がける
- ・ウォーキング以外にも歩く頻度を増やす

お陰様で、私は健康診断の結果が改善しました。また、職場内も次のウォーキングの企画を楽しみにしている様子で、楽しく健康に近づいています。

