

ムリせず楽しく！

しん(姿勢を正す)・ぎ(気持ちを整える)・たい(体重を減らす)

三位一体活動



いい経験に
なった



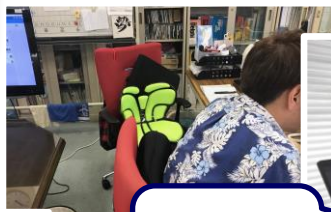
リラックスする時間を作る
大事さを知った。

「『いつもの』食事相談会」、「SUMMER NIGHT RUN 沖縄参加」、
「スタンディングオフィスの実施」、「マインドフルネスヨガ体験」、
「ウェアラブル活動量計の活用」、「レイメイ健康管理センター」
と、今まで取り組んだことが無い企画を盛りだくさんで行っています！

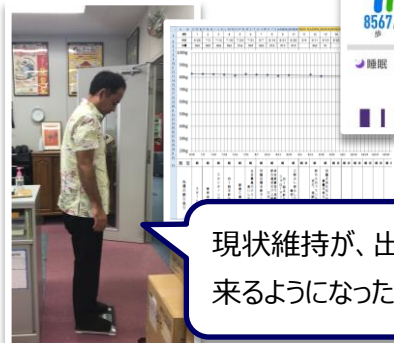
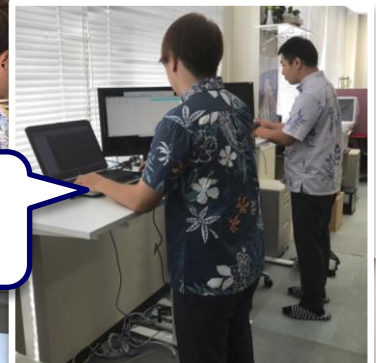
体重が増えたメンバーはいなくなりました。
参加者はとても新鮮だったようで「楽しく」、「ムリしてない」分、徐々にですが
健康や自己管理の意識が向上しています。



目標達成で
褒めてもらえる



結構、
大変。。。。



現状維持が、出
来るようになった。

バランスを
考えよう

