

発行日:2017 年 9 月 25 日

タマキホーム株式会社

心身の鍛錬～体重減らすとともに～

頑張る職場健康チャレンジ事業所として決定を受け、早速参加メンバーは体重減らすダイエットチームと運動不足解消チームに分か一人一人目標を立て、社員全員の前で健康チャレンジ込みと共に発表しスタートしました。



**体重減らすチーム毎週体重測定、
その結果を全社員に電子掲示板にて公表**



**運動不足解消チームは月 2 回ヨガを実施
月 1 回はヨガの先生を迎えておこなっています！**



**健康について保健師の方に来ていただき
社員全員に対し健康講和をしていただきました**



これから、
ひやみかちなはウォーク
NAHAマラソンへの参加
を予定しております。
引き続きダイエットと
運動不足解消のヨガを
続け目標達成できるように
がんばっていきます。