

# Let's Azuma challenge!! ☆

発行日: 2018年9月25日

(株)東設計工房

## すきま時間運動



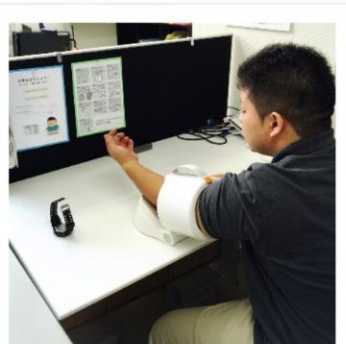
体重の記録もしているよ



食生活は、  
気をつけているつもりでも、知らない事がたくさん！  
血糖値に注意しよう！！



## 血圧計の購入&記録



## 栄養講話の実施



みんなで運動すると  
楽しい〜〜！！



私達の職場は、

『血圧計の購入』『活動量計の購入』→『ファイルを作成して記録』  
『栄養講話の実施』『沖縄県社会保険協会から DVD をレンタルしてのすきま時間運動』『ウォーキング講座への参加』等に取り組んできました！！

今後は、『ひやみかちなはウォークへの参加』『フィットネスジムの利用』を行い、更なる職場の健康づくりに皆で取り組んでいきます！！(b°v`\*)