

Mini Kenpo News vol.9

2024年4月より、食事・運動のオンラインセミナーを配信中です。どちらの動画も20分程の短い動画になっていますので、隙間時間に是非ご視聴ください！
二次元バーコードを読み取り、
視聴にはパスワードが必要です。当組合の保健指導課にお問い合わせください。

こんなことが分かります！

- ・ストレスと栄養の関係が分かりやすい。
- ・メンタルが落ち込みやすくなる食習慣、おすすめの食べ物などの紹介も！
- ・コンビニで買えるものや、自宅でストックしやすい食品も教えてくれます。



URL:<https://survey.zohopublic.com/zs/lhBTth>

波立つ心もリラックス♪ 食事でストレス対策講座

こんなことが分かります！

- ・体を動かすことのメリット
- ・オフィスでできる“こそトレ”の紹介や続けるコツなども教えてくれます！
- ・腕、腹筋、太もも、むくみ解消に効くエクササイズを紹介します！



URL:<https://survey.zohopublic.com/zs/A8BTWU>



“こそトレ”で引き締め講座
こっそりバレずにどこでもエクササイズ！

視聴期間:2024/4/1～2025/2/28