

社内で健康増進！始めました。



軽運動で心も体もリフレッシュ！

お客様の生活をあなたの
健康な「こころ」と「からだ」で
サポート❤️❤️❤️



最近、「元気ですか！」「運動してますか？」

歳とともに体力が落ちてきた、腰痛やひざ痛が……。健康診断で！！本当に歳のせいですか？？

でも「仕事などが忙しく日頃の運動や体のメンテナンスをする暇がない！」そんな声をよく耳にします。

ならば社内でやりましょう！！

株式会社 暖暖では、お客さまの「元気で健康長生きしたい」の声や気持ちに応じていく社会的責任を果たすためには、役員・スタッフが日頃から「自身の健康」に高い関心を持つ必要があると認識のもと、健康増進を重要な経営課題と考えています。よって以下の通り社内で健康増進を始めます。

みなさん「体あっても物種」ですよ～。

- 内 容
- 1 目覚ましコース（15分）→腰痛予防体操・みぞかサイズなど
 - 2 昼休みストレッチコース（20分）→腰痛予防体操・ストレッチ・有酸素運動等
 - 3 リフレッシュコース（30分～最大90分）→腰痛予防体操・ストレッチ・みぞかサイズ
お役立ちレク体操・有酸素運動・無酸素運動など
- *あくまで予定です。ご本人の心身状況で変更する場合があります。ご了承ください。

日 時 毎週月～土（*基本的に実施責任者が対応できる日・時間が優先されますのでご了承ください）

実施場所 くまもと健康運動サポートセンター（みぞか）

参加費 無料（参加ご希望の方は、深名までお知らせください。）



実施責任者 取締役 深名 俊之

実施にあたっての関連資格：健康運動実践指導者、衛生推進者、レクリエーション介護士認定講師
レクリエーションインストラクター、介護予防体操指導員

