

■健康経営優良法人 2025

健康経営優良法人 2025(中小規模法人部門)に認定されました✨

隔週で受けているピラティスのレッスン♪

腰痛など年相応の痛みが多い従業員さんたちでしたが、『腰が痛い』の声が減ってきています。

簡単で家でも出来るケアを教えてもらい、スキマ時間に宅トレをする人も😊

足の指がなかなか開かなかった人も少しずつ開くように！

簡単な動きは、自宅で家族にも伝えて家庭内も健康へ～🐦

