

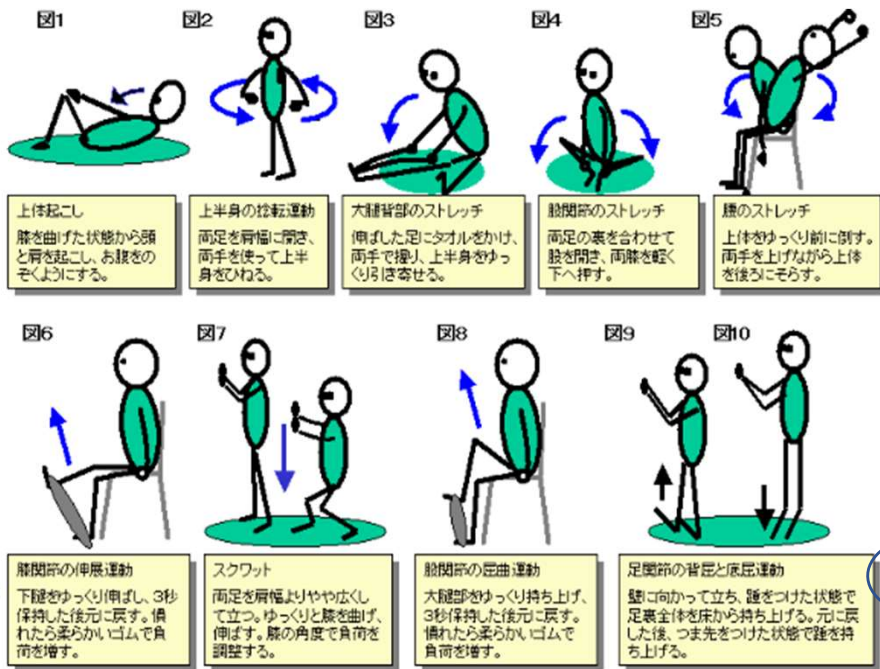
2023年3月の重点目標 春から始める運動習慣



立春が過ぎ少しずつ暖かくなってくる季節に運動を始めてみませんか？
第一歩として簡単なストレッチをご紹介します。



移動動作能力の維持増進のための運動（厚生労働省HPより）



ご自身の体調に合わせて無理なく始めてみましょう！



初開催！ 企業・団体の参加者募集中！ 参加無料

にいがたヘルスポ ウォークラリー 団体戦

開催期間：3月8日(水)～21日(火) 23:59

こちらのウォークラリーに参加します！山形からも参加できますので、ぜひご検討ください。

歯ブラシ、フロス配付いたしました

先月弊社では社員全員に歯の健康に関する意識を高めていただくよう歯ブラシとフロスを配布致しました。
これから毎月お配りしますのでぜひお役立てください！



弊社HPでは今までの健康経営、SDGSの取り組みを更新中ですので是非ご覧ください
E N J O Y 通信も載ってます



株式会社 アシスト



健康経営優良法人
Health and productivity

2022