

JA 健康寿命100歳プロジェクト JA 健サポート教室の開催（令和3年度）

組合員の健康で豊かな生活実現のため、肩こり・骨盤矯正をテーマに、ヨガやウォーキングを取り入れ、講話と健康意識の向上を図りました。

---肩こり・骨盤矯正--- ヨガ ～骨盤矯正で美姿勢に～



骨盤を意識し美しい姿勢になるためのヨガを楽しく行いました。

ウォーキングとストレッチ ～いつもの歩きをウォーキングに変えよう～



ウォーキングの基礎を学び、外で実践しました。