



地域健康体操&相談室「わんらぶ」
月刊報告

OneLove

なう



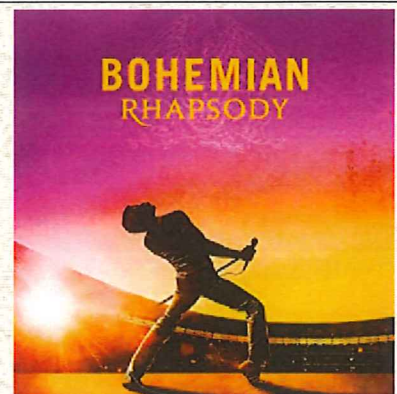
2019年2月号

文責・構成 健診事業部 森

～ わんらぶの今を届けます ～

善き思想、善き言葉、善き行動

先日、映画「ボヘミアン・ラプソディー」を観ました。
そこで主人公の父親が言っていた台詞で
「善き思想、善き言葉、善き行動」というものがありました。
インドの教えだそうで、我が身を振り返る良い機会になりました。
観ていない方はぜひともDVDで！



1/26(土) 健康体操「自宅で出来るコアトレーニング！」
が行われました！参加人数**37**名！



- ・腹式呼吸は難しいが、ストレッチ等にはとても大切だと思う。
- ・寒い時期で外で運動できないが、自宅で頑張っていようと思う。
- ・なかなか運動はできないが、コアトレーニングならできそう。
- ・たんぽぽ薬局さんの話もためになった。 ～健康体操アンケートより～

次回わんらぶは2月16日(土)です！

さらに寒さは厳しくなりますが、熱い想いを胸に実行委員一同頑張りますので
お時間ありましたらぜひ見学にお越しください(´▽`艸)♡