

#林社長より御挨拶



明けましておめでとうございます。
心も体も健康な優勝チームの方と食事に行くのを
楽しみにしています！

#リーダーの抱負！

各拠点のチームリーダーの方に、今年の抱負をお伺い致しました！

センターK



スポーツで
家族や仲間と
楽しい時間

東京店A



間
食をやめる！

本社B



めげずに、
楽しく何事も
乗りこなす



目標を達成し
メンバーの
健康維持に
貢献する

三田B



センターF

みんなで
今年はいっぱい
映画をみる

センターH



健康と
美容に努める

#タオルで運動



休暇明けには、ぜひタオルでストレッチを試してみてください！
今回は肩こり解消ストレッチをご紹介します。

肩のストレッチ 10~20回

- ① タオルの両端を持って、両腕を真上に伸ばす。
- ② お尻をタッチするように、片手だけお尻に近づける。
- ③ 腕を元の位置に戻し、反対側も同様に行う。

無理のない範囲で運動の習慣をつけてみてください！

①



②

