

ながら運動



2023/10/05

健康づくり
応援 News



2023

なかなか運動ができていないという方に、通勤中や仕事をしながらできる運動をご紹介します。

健康のためにも、まずは簡単にできる「ながら運動」からはじめてみませんか？

添付ファイルのQRコードより、10秒で簡単にできるエクササイズをご覧ください。



添付ファイル

- [ながら運動からはじめてみない？](#)（出典：健康保険組合連合会）

