

Let's ! 健康なカラダづくり !

2020/11/10

労務安衛G

ウォーキングMAP（ウォーキング・ストレッチコース）

所要時間 15分（ウォーキング10分+ストレッチ5分）

ウォーキング歩数・・・約500歩



ストレッチ器具



ウォーキングでこころとカラダをリフレッシュ！！

2020/11/10

労務安衛G

ウォーキングMAP（ウォーキングコース）

所要時間 15分 （ウォーキング15分）

ウォーキング歩数・・・約1,800歩

