

Mini Kenpo News vol.10

fitbit 減量チャレンジ

～目指せ目標体重！運動と食事でスマートライフ～

成功率50%
以上!

BMI25以上の方が対象！前回チャレンジから
1年以上経過していれば再チャレンジOK

チャレンジ参加は**無料** 期間は**3か月間**

管理栄養士による**栄養指導**で食事面もサポート

歩数と**体重**を毎日管理して運動習慣を
身につけましょう

<記録表を1回/月提出してもらいます>



興味のある方はこちらの
連絡先まで



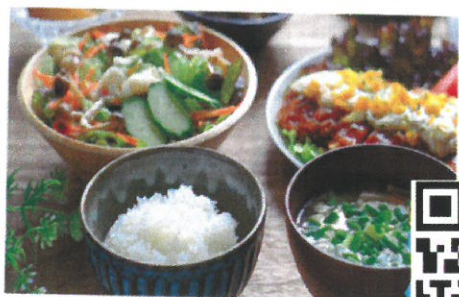
大王製紙健康保険組合

担当: 金山・伊藤 TEL: 0896-24-5051(自動音声番号1番)
Mail: ara012@daiogroup.com

食事・運動のセミナー配信中!

パスワード

daio2024



波立つ心もリラックス♪
食事でストレス対策講座

URL: <https://survey.zohopublic.com/zs/lhBTth>



“こそとレ”で引き締め講座
こっそりバズりに
どこでもエクササイズ!

URL: <https://survey.zohopublic.com/zs/A8BTWU>

配信期限：2025年2月28日まで