

## ■健康経営優良法人 2024

健康経営優良法人 2024(中小企業部門)に認定されました👏

昨年から実施しているピラティス



仰向けで寝られなかった従業員さんがいましたが、仰向けで寝られるようになりました！

最初はすぐに筋肉痛になっていた人が多かったですが、動かすことに慣れて筋肉痛も減ってきています。

ピラティスをした日は、いつもより姿勢が良いように感じます🌟

上がりつつある平均年齢は、なかなか下がらないので

体内年齢を下げられるように頑張っていきたいと思います👏

