

いつでも
簡単!

リフレッシュ!

いつのまにか疲れがたまっていませんか?適度に体を動かしたり
誰かと話すことで疲労を回復し、リフレッシュすることができます。
自分に合ったリフレッシュ方法を探してみましょう!

リラクゼーション

やってみよう 腹式呼吸

まずは1日5回繰り返すことを目標にし
徐々に回数を増やしていきましょう!

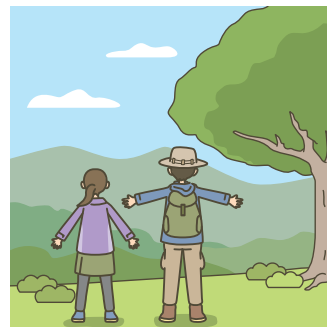


適度に
運動する

よく笑う

自然に
触れる

親しい人
たちと話す



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ: 0776-27-8301

メンタルコース

37

