

猪川応急仮設たより

第30号 4月号

ウォーキング

暖かかったり寒かったりしながらも
やっぱり春らしくなって来ましたね、
今月はウォーキングについて
ウォーキングはいつでもどこでも手
軽に楽しめ多くの効果が得やすい
有酸素運動です
歩く事で健康維持や美容効果、スト
レス解消にもなります。



有酸素運動とは・・・血液から供給される酸素で体内の脂肪を燃やして筋肉を動かす運動の事



4月より新しい支援員が配属になります
石川 〇〇 さんです。後日ご挨拶に伺いますので宜しくお願いします。

パールマーケティングソリューションズ(PMS)株式会社様よりトイレットペーパーの物資が届きました。

