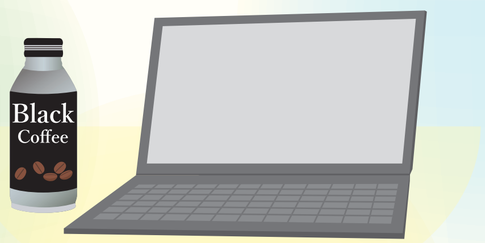
10月1日はパナソニックグループヘルスアップデー

上手なリフレッシュで、こころもからだも元気に

早歩きや体操などで しっかり動く



飲み物は 無糖を選ぶ

昼休みに パワーナップをとる
（積極的仮眠）

あわせて、健康への自己投資に

アルコールを減らす　　禁煙にチャレンジする

MY HEALTH WEB で同時開催｜　歩Fes・歯みがきチャレンジ 10.1-31（エントリーは 9.30 まで）

健康パナソニック