

いっしょに
がんばる
ヒント集

職場の仲間や家族と
スポーツクラブを利用する！

組合員と被扶養者の方は、
お得に利用できます。
ご利用の都度、1回当りの料
金をお支払いいただきます。
是非ご利用ください！



職場の仲間や家族と
森林セラピーに参加する！

緑あふれる奥多摩町と檜原村の森
でのウォーキングで、心も体もリフ
レッシュしてみませんか？小学生
以上のお子さんや家族の参加も
可能なコースを設定しています。
詳細は共済ホームページ、
共済だより、共済NEWS等を
ご覧ください。



週末は体を
動かす余暇を
取り入れよう！

週末は家族と
一緒に歩いて
買い物に



まわりの声かけが
やる気の原動力！

「よくがんばっているね。」
「体がすっきりしてきたね。」
家族や友人の声かけは、
くじけそうな時の大きな支えです。

最近、スッキリ
してきたね



屋食は外食派から
手作り弁当派に！



家族みんなでダイエット
野菜たっぷり、塩分控え目
のヘルシーメニューで
家族みんなで健康に！

