

あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いたします



年末年始、お正月はみなさん楽しく過ごされましたでしょうか？
美味しいものを食べて飲んで、笑って過ごしたか？(ゴロゴロして・・・)
まだ、外出、旅行などは、なかなか難しいかと思いますが・・・(๑)
たっぷりとお正月を楽しんだと思います。が、楽しんだ後の胃袋や体は、お疲れ
かもしれません。通常営業の体に戻していきましょう！
2022年 タック健康人間宣言スタートしま～す(^_-)-☆

あなたのリフレッシュ発散
方法はなんですか？

愛犬・愛猫を
可愛がる



好きな物を
たくさん食べる？



おススメの曲は？
映画は？



音楽鑑賞？
歌を歌う？



映画鑑賞？



大声を出す！！



昨年まで、健康に関するインタビューをさせていただいたのですが、今年はみなさんのリフレッシュ方法などについてインタビューしていきたいと思います！！

みなさんのリフレッシュ方法や幸せと感じる瞬間、ストレス発散方法など☆☆☆☆

「俺のリフレッシュ方法を教えるよ～！！」とってくれる方はぜひ！！

声をかけてください！！インタビューに行かせていただきます(^_^♪

身体も心も健康を目指す、1年にしましょう～☆



「お知らせだチュ」

2022年がスタートしたでチュ～。タックのみんなと健康人間宣言していくでチュ～

健康診断まで、残り2ヶ月でチュ～。今から体調管理のカウントダウンするでチュ～

文責：八幡・松山