



タック健康人間宣言



2023年9月号

株式会社タック 総務部

9月もきっと暑い日が続きそうですね。

最近の日本では、『四季』ではなく『二季』になってきているとこの間社長が朝礼の時におっしゃられていました。

9月・10月とまだまだ暑くて、一気に11月あたりから寒くなるのでしょうか・・・Σ(□；ノ) 熱中症にも引き続き注意しながら、体調管理をみなさんしっかり行いましょう!!!

☆2023年度 タック・リフレッシュインタビュー☆

今月号のリフレッシュインタビューは今年度のタック健康ゴレンジャーブルーに選ばれた **悠輔さん**です!



ボクがこんなにもスマー——ートになった秘訣をみなさんに特別に教えましょう(・ω´・)トヤ

ズバリ・・・ゲームで"エクササイズ"です!

ボクのおすすめ紹介しまーす。ビリーは違うよ(笑)

ゲームだから楽しみながらでき、継続することができたんだ〜♪ 運動することが習慣になり、体重が減っていくのが嬉しくて、自然に食事なども気にするようになりました!

ホンマか?!

健康第一ですので😊🌟あはははは〜

あと、旅行に行くこともマイブームです!

今年のお盆休みは、友だちと山口県へ行ってきました♪

(・・・友だちとだよ。本当だよ(・ω´・)♪♪♪♡)

次はどこへ行こうかなあ・・・

旅行でリフレッシュして引き続き

エクササイズも仕事も頑張るぞ〜〜!



悠輔

☆おすすめ☆

Nintendo Switchでできるフィットネスゲーム
『リングフィットアドベンチャー』
『フィットボクシング』



DVDエクササイズ
『ビリーズブートキャンプ』

幅広い年齢層の方が楽しめるみたいです♪



筋トレ系・リズム系・
ヨガ系など、60種類以上の
エクササイズ

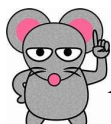


音楽に合わせて
ボクシング



昭和の
みなさん
懐かしいですね〜
ビリー隊長!!

平成17年に大ヒット!米軍の基礎訓練をベースにした
オリジナルワークアウト!
皆さん一度は挑戦したことがあるのでは・・・?



「お知らせだチュ」
健康診断から半年がたったでチュ!
要精密検査の方は、必ず再検査に行くでチュよ〜!

令和版もあるよ♪