

**「オンライン版ヘルスアップセミナー」を無料配信します！**

- ① 「元プロ野球選手 江草仁貴さんによる江草式脳トレ！」
- ② 「ヨガ講師 大滝さやかさんによるおもしろいほど体の調子が良くなる4つの生活習慣」

**配信期間 2022年1月19日（水）～2月9日（水）**

上記の期間配信しますので、お好きな時間にお好きな場所でご視聴いただけます。

ぜひ、ご家族や職場のみなさんと一緒に楽しく体を動かして、健康生活のスキルアップにお役立てください。

詳細は共済だより1月号の折込みでご案内していますので、ご覧ください。