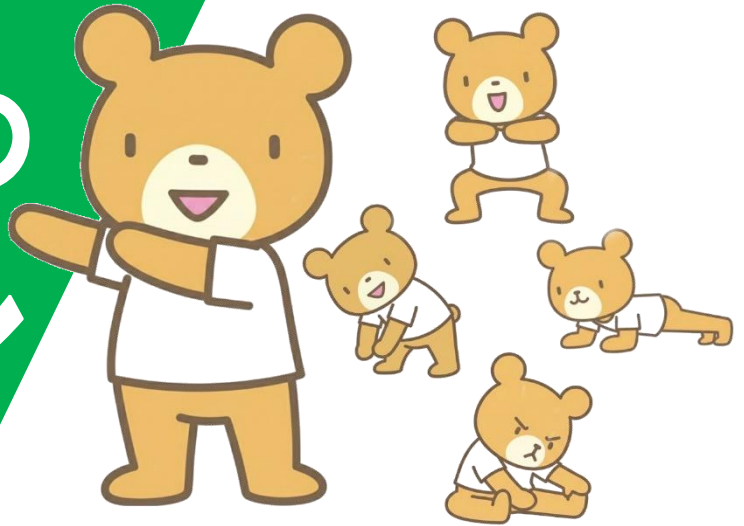


ほんの少しの行動でカラダが変わるぞ！
普段の生活にとりいれよう！

ちょちょいの ちょいトレ

総集編



最終回だよ！ちょいトレ集合！【レッツ！運動 ～健活シャープ】

いつも『ちょちょいの“ちょいトレ”』をご一読いただきありがとうございます！
毎週月曜日に配信してきたちょいトレを、5週目はまとめて復習できる形でお届けします。
「見逃してしまった…」 「もう一度やってみたい！」 という方にも便利なリンク集です。
ほんの少しの行動でカラダが変わります。皆さんの健康の維持向上にお役立てください。

第1週 肩こり解消&予防編

http://kenpo.sharp.co.jp/home/top/health_promotion/paper/kenkatu/kenkatsu_1st_20260302.pdf

第2週 腰痛解消&予防編

http://kenpo.sharp.co.jp/home/top/health_promotion/paper/kenkatu/kenkatsu_2nd_20260309.pdf

第3週 転倒防止編

http://kenpo.sharp.co.jp/home/top/health_promotion/paper/kenkatu/kenkatsu_3rd_20260316.pdf

第4週 ダイエット編

http://kenpo.sharp.co.jp/home/top/health_promotion/paper/kenkatu/kenkatsu_4th_20260323.pdf

ちょちょいの“ちょいトレ”のあとはウォーキング！

今春も「全社チームウォーキング(みんなで歩活)」開催します！

けんこうシャープ シヤープ健康保険組合
全社チームウォーキング
みんなで歩活だ。
春だ みんなで歩活だ。
あるかっ
エンタリー期間 4.1-4.30
2026年4月1日(水)14時～4月30日(木)12時59分
イベント期間 5.1-5.31
2026年5月1日(金)10時～5月31日(日)12時59分

募集期間:2026年4月1日(水)～ 4月30日(木)
開催期間:2026年5月1日(金)～ 5月31日(日)

みんなで歩活の参加はこちらから！

まだkencomに

登録していない方

アプリをダウンロード
「kencom」に登録



すでにkencomに

登録している方

「みんなで歩活」に
エンタリーしよう



ひとりでも多くの方のご参加をお待ちしています！楽しく歩いて健康を手に入れましょう。