



カタチから、  
入れ  
！

## ウォーク Biz、はじめませんか？

「ウォーク Biz」は、職場で体を動かすことを促す Fit ネス Biz の一環として、歩きやすい靴(スニーカーなど)や服装(伸縮性のある素材の服など)で通勤・勤務することです。

動きやすい服装なら体を動かすことにちょっと前向きになれるかも。  
健康的なワークスタイル、はじめてみませんか？

香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会