

りとハピ通信 (R8.9月号)

りとるハピネスでは、季節を感じてもらえたり、
小さな幸せを見つけてもらえるあたたかい時間と
場所づくりに取り組んでいます。

心も身体も元気になる！？



ふくちライフ体操

気持ちもスッキリと前向きに！

⇒リフレッシュ効果✨

腕があがりやすくなる
背中周辺の筋肉をほぐす

⇒肩こりの改善✨

出会えたら
ラッキー☆

せんぽくん

みんなの健康づくりを
応援するキャラクター

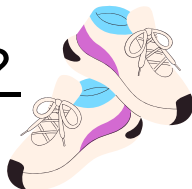
いつもの
1日の歩数に
“あと1000歩”
プラス！



ふくちライフ体操は
抱っこの多い
子育て世代にも
効果的！

今月のクイズ

せんぽくんの体は
なにでできている？



イベントの様子は
こども家庭部の
インスタをチェック↓↓



みんなで
やってみよう♪

りとるハピネスでは
平日の10:30と14:30 に
体操しています！