



健康の3本柱  
2017

★第2回参加者募集受付開始!★会場参加

第2回

# 変化と向き合う心と体



～1行日記で生活習慣を見直そう～

2017年

**1/31** (金)  
19:00～21:00

健康の3本柱「休養・運動・栄養」について、あなたの生活習慣を見直してみませんか? KKK会場ワークショップに参加し、その後3か月間こわって1週間に1回の1行日記にチャレンジ!  
KKKレジリエンストレーナーの藤田修広さんに伴走してもらいながら、一人ではなくみんなで楽しく取り組みましょう♪



---

---

---

---

---