



話聞くよ??

話聞くよ?の首スジ
まわしと肩甲骨寄せ



よろしく
お願いします

休暇申請ふくらはぎ
ストレッチ



お先に
失礼します

時短勤務バランス



うんうん

うんうん

ワークシェアひねり

ワーク・ライフ・バランスで
心も身体も企業も家族も幸せに!

今日も1日 ワーク・ライフ・バランス W・L・B体操で がんばろう!



飛び込むぞー!

飛び込みイメトレ
背筋ストレッチ



見つけた!
ムダ仕事!

ムダ発見
ワキ腹筋肉伸ばし



アイデア
あります!

アイデア出し肩ほぐし



押印フルスイング



OFF

消灯上腕筋運動



オッかし☆

上司率先帰宅モモ上げ

WLB体操をもっと知りたい方はこちら

九州・山ロワーク・ライフ・バランス

