

# EMA Wellness Week

## 2021/9/12-18

6個の項目を達成しましょう！

7時間睡眠を心がけよう！

ジャンクフードを控えよう！

お風呂上がりストレッチをしよう！

同僚に「ありがとう」を伝えよう！

SNSの利用時間を減らしてみよう！

職場の机の上を片付けよう！