**マインドフルネスと身体を動かすこと**

今月は、マインドフルネスと身体を動かすことが、健康と健やかさにとても大切な理由と、この両方を日課に組み入れる方法について学びます。

|  |
| --- |
| **今月のエンゲージメント・ツールキットの内容：**マインドフルな新年の目標を決めるための**情報シート**リラクゼーションの大切さを理解して日常生活にリラクゼーションの実践を組み入れる方法を学ぶ**トレーニング**ヨガによるストレス解消、自分にとって居心地の良い領域を広げる方法、そして、一日を通してマインドフルネスを増やすためのヒントを掲載した**記事** |

[ツールキットを見る](https://optumeap.com/newthismonth/ja-JP)

**次のような内容を毎月お届けします：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新のトピック** – 毎月新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツをご覧ください。 |
|  | **追加のリソース** – 追加のリソースとセルフヘルプツールにアクセスできます。 |
|  | **コンテンツ・ライブラリ** – お気に入りのコンテンツに引き続きアクセスしましょう。 |
|  | **皆さんをサポート** – ここでの情報に興味がありそうな人とツールキットを共有しましょう。 |