

あなたの大切な人にも
伝えてください!!

アフターコロナも元気でいるために...



やっぱい 動かんにゃあ

体を動かすと...
いいことが
いっぱい!!

筋力・体カアップ

脳の活性化

意欲向上

免疫力アップ

外出がしづらくても、活動量を減らさないようにしましょう

家事も立派な運動

- いつもより一品多く
- 庭先に花を



- 思い切って断捨離
- いつもより丁寧に掃除洗濯

工夫してやりたいこと、できることを!!

以前やっていた
こと!

早寝早起き
体操・運動!

目標を決める!

ちょっと遠回り!

口を動かす!

あなたのしたいことは?..