

NEW NORMAL にプラス

1 7時間以上眠ろう



2 散歩で太陽を浴びよう



3 三食バランスよく食べよう



4 ストレッチでリフレッシュ



5 休憩はしっかり取ろう



6 ゆっくりお湯につかりよう



健康強調月間 2022年 10月1日～31日