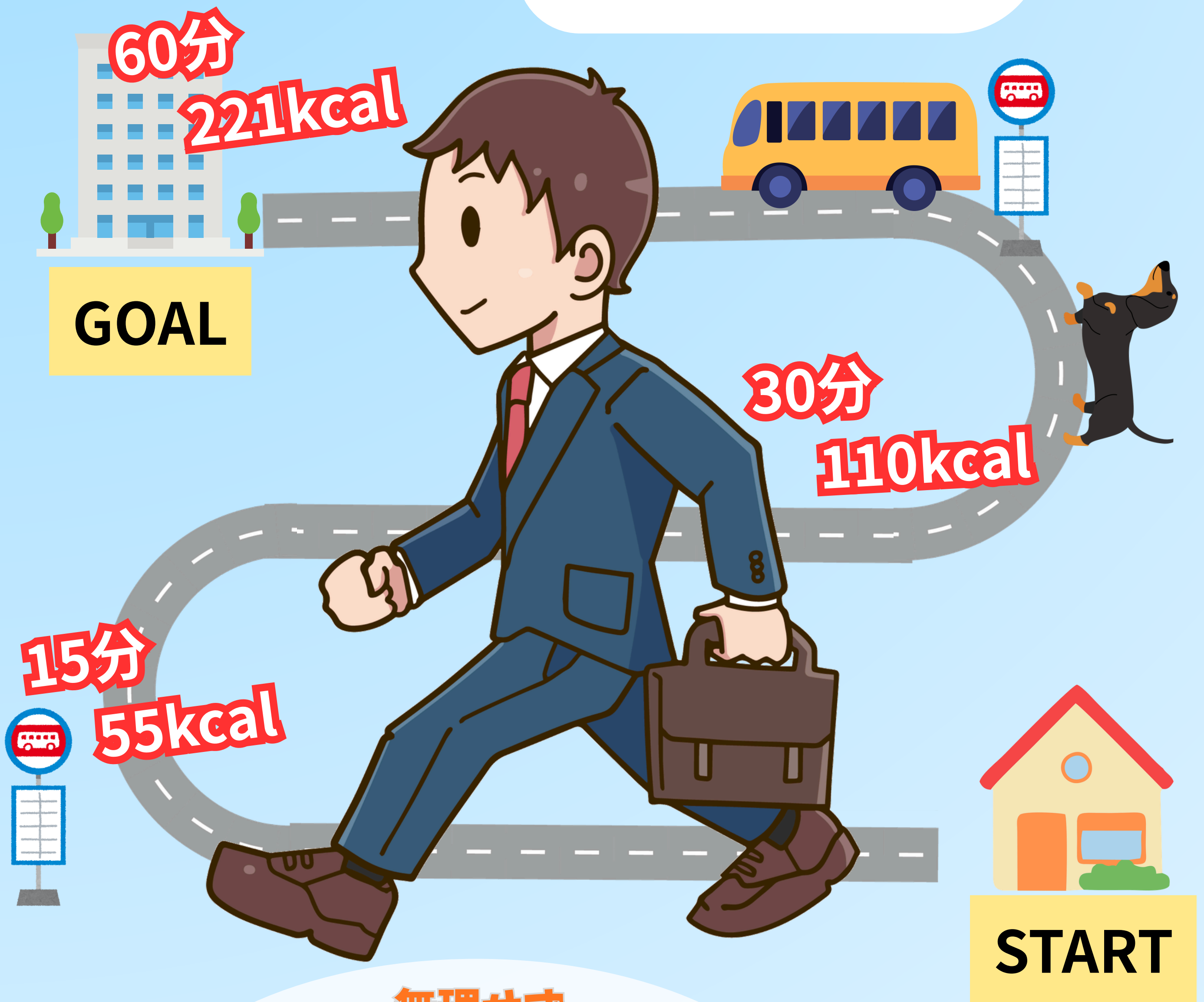


運動強化月間

毎日に運動習慣を プラスしよう!!!



無理せず

小さなことからやってみよう



長い時間座るときはかかとの上げ下げで血行促進



階段利用で足腰の運動を



休憩時に体操でリフレッシュ

掲示期間：6/1-6/30