

11 November 2020

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



おばあちゃんも
颯爽とお買い物



狭いニッポン
平坦な道ばかりじゃないよ ▶



QR コードのリンク先: nite(ナイト)HP
(<https://www.nite.go.jp/data/000096183.pdf>)



お風呂あがりは
おうちマッサージでゆったり



「痛い」ときは使用を止めて！
効いているわけではありません ▶



QR コードのリンク先: 国民生活センターHP
(http://www.kokusen.go.jp/kiken/pdf/330dl_kiken.pdf)



時間があればトレーニング。
目的は？



普段使わない筋肉は
徐々に鍛えましょう ▶



QR コードのリンク先: 国民生活センターHP
(http://www.kokusen.go.jp/kiken/pdf/308dl_kiken.pdf)