



お腹にグッと力を入れて
よっこいしょ！！

指先の運動♪
間違えても、うまく出来なくても
いいんです！！

「とにかくやってみる！！」
これが大切なのです★
たくさん笑って心も健康に...



熱中症にご注意ください！！

今年は例年よりも遅い梅雨入りでした。
ジメジメ...ムシムシ...気温も湿度も高く、
非常に不快ですね。

暑くなってくると食欲低下してしまう方も多
いかと思います。

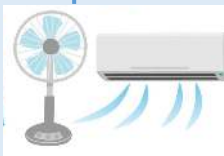
そんな時でも水分はしっかり、こまめに摂取
することを意識してください♪

『喉が渴いた』と感じてから飲むのでは遅い
と言われています。

『時間を決めて1口...2口...』

『立ったついでに1口...2口...』

飲むクセをつけておくといいですね！



スタッフの話をよ〜く
聞きながら、皆様真剣です！！

