

# 日常動作で生活改善

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切。

ウォーキングをはじめとし、庭いじりや掃除、ギターの演奏、ボーリングなど、

日常でのからだの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。



9月は健康増進普及月間です  
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命をのばそう～

