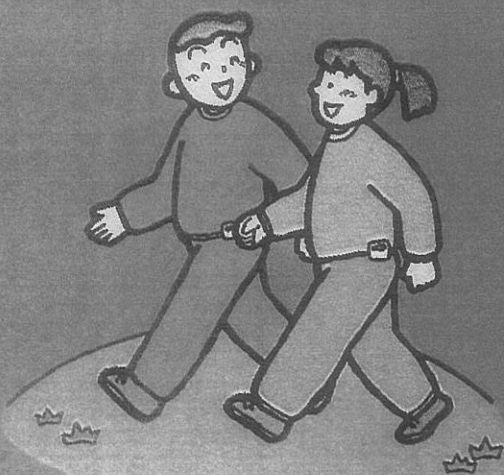


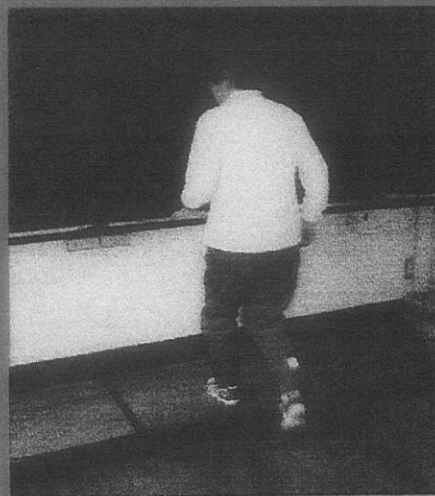
# 〔活動量増加目標の提案〕

方法は？

ウォーキング



自宅および  
その周辺



日常生活  
での工夫

