

食後の10分！

リフレッシュタイム

いかがですか？



例えば…

新しい発見があるかも？

★ ちょっと遠回りをして歩く

心もからだも
リラックス！

★ 肩や腕、足腰をストレッチ！

★ 階段を利用する

エレベーターなどの
使用を控えれば、
環境にもやさしい♡

10分 からだを動かしてリフレッシュ！元気にもうひと仕事できそう♪