

のこちゃん


 かして暮らしっく
長岡京
 長岡京市役所
 健康づくり推進課

身体を動かしやすい気候になりました。涼しくても運動の前後には水分をしっかりと摂って、身体を動かしてリフレッシュしましょう！



減塩アイデア

+ 1.0kg

+0.5kg

kg

—0.5kg

– 1.0kg

—1.5kg

—2.0kg

一言メモ

血压

朝

夜

步数

[illegible]