

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

寒い季節になり身体も縮こまってしまうかもしれませんが、血行促進、ヒートショック防止の為に普段からストレッチや運動をして体を内側から温めましょう。今年もあとわずかです。元気に乗り切りましょう。

[illegible]