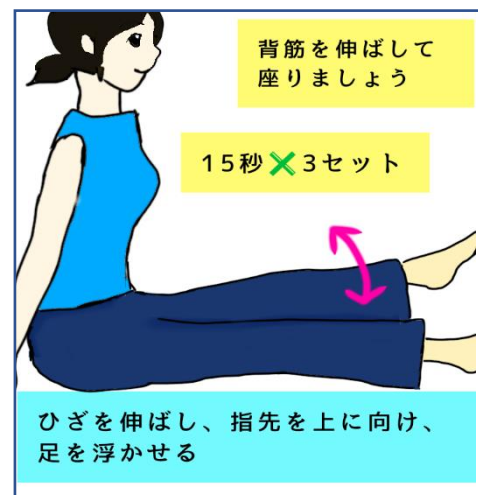
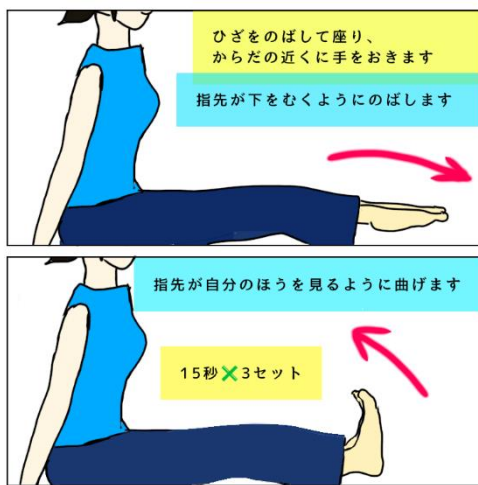


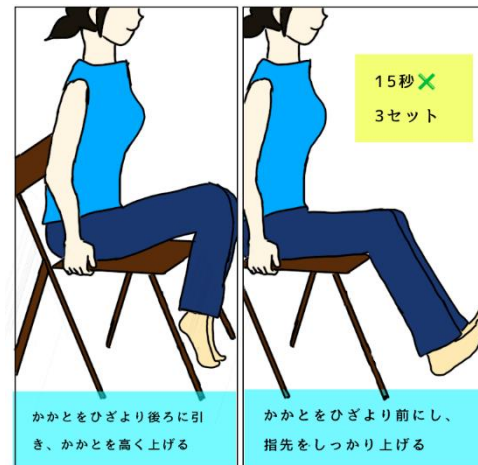
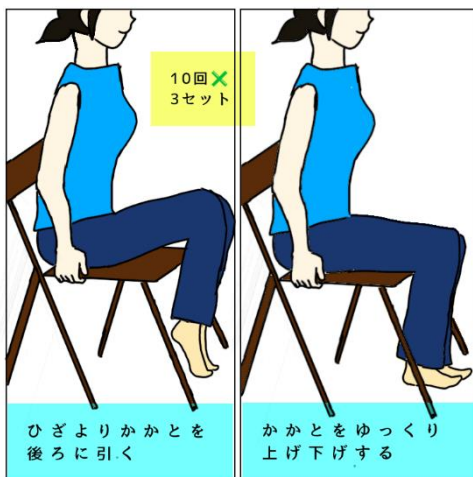
● **ご自宅で簡単トレーニング!**

皆さん、新型コロナウイルス感染症の影響からご自宅で過ごされる時間が多くなっていると思います。どのようにお過ごしでしょうか。運動不足になっておられませんか?しかし、いざ運動をしようと思うと億劫になるものです。今回は、運動のために時間をとらなくても、テレビを見ながらでもできる運動を紹介させていただきます。

【床に座っておこなう運動】



【椅子に座っておこなう運動】



作画 小菅紫乃

● **熱中症に注意** ☀

暑い日が続いています。マスクをすることで、息がもつ熱をうまく外に逃がすことができずに体温があがってしまうことがあります。水分を十分にとり、涼しいところで過ごすようにしてください。