

食後の10分！

リフレッシュタイム

いかがですか？



例えば・・・

★ ちょっと遠回りをして歩く

新しい発見が
あるかも？

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♪