

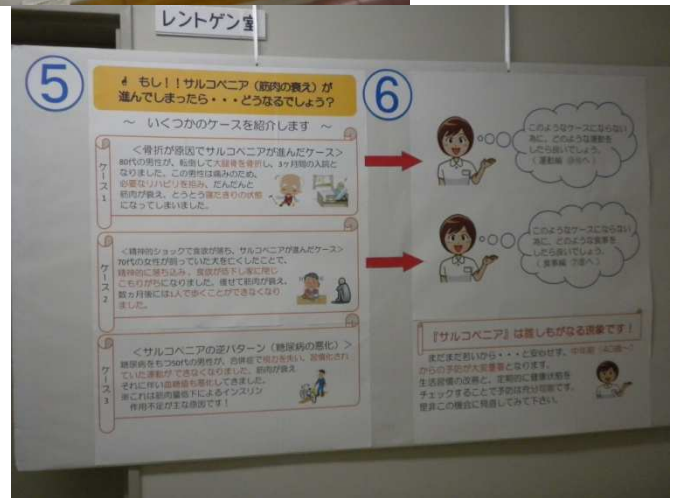
2018年 11月14日 世界糖尿病デー

今年も手作り展示しました！

今年のテーマは「サルコペニア」でした。「サルコペニア」の意味がわかりましたか



「筋力を保つために
こんな運動がおすすめですよ」
「どうやるの？」



「椅子を使った運動もありますよ」
「これなら毎日できそう！」

