

休業中の過ごし方

運動不足を解消しよう!! (日30分~60分を
目安に!

ストレッチ・ヨガ

寝る前にもオススメ!!

あたたかさを
落とす人×ゾゾ。

- 運動の前後は手洗いうがいを!
- 大人が密集するような場所は避ける。公共交通系に行く場合は十分に間隔をあけて!
- 用具を使う場合、消毒しよう。

筋トレ

アウツ
アウツ

器具を使わずできるもの!!
OKです!無理しないで!

ウォーキング・ジョギング

自分のペースに合わせたペースを維持することを心がけよう。

ウォーキングしながら
植物観察を楽しむ
かも...

あ!カズ!
インドウ!
シロクサ!
モシロクサ!

家の中でも、色々できます!

料理

今日の担当は僕!

お料理も
楽しそう!

部屋の片付け

ひびき...

作者の五音順に
並べ...

何かな?

掃除

普段あまり掃除しない
片をやってあげよう。

読書

昔読んだ本、
今話題の本、
家族の本何にせよ。

野菜や花を育てたい。
庭の手入れをするのもいいですね。
和食やパンで野菜を育てようかな...

