

# オリジナル カレンダー 発行のお知らせ



## Yumemaru Calendar 2025

脳トレ!  
手足の体操付



JA北びわこ

- |                 |                    |                    |            |             |                    |
|-----------------|--------------------|--------------------|------------|-------------|--------------------|
| 1 2             | 3 4                | 5 6                | 7 8        | 9 10        | 11 12              |
| 指先マラソンで脳への血行を促進 | 手足の指先刺激 血行促進でリラックス | 手足のグーパー体操で全身の巡りを促進 | 手足を伸ばして深呼吸 | 歩きながらグーパー体操 | 手足じゃんけんで脳トレと健康チェック |



脳トレ!  
手足の体操付



身一つでできて取り入れやすい手足の体操  
思いついたとき ちょっとしたすきま時間に  
手足の体操で脳トレ!!

目の付きやすい所に掛けてご活用ください。

カレンダーは各支店窓口に設置しています。  
お気軽にお声かけください。  
※数に限りがございます。