

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。