



健康づくりの三大要素

食事・睡眠・運動

の本

体と心の健康を保つためには

- ・適度な「運動」
- ・バランスのとれた「食事」
- ・十分な「睡眠」

が重要とされています

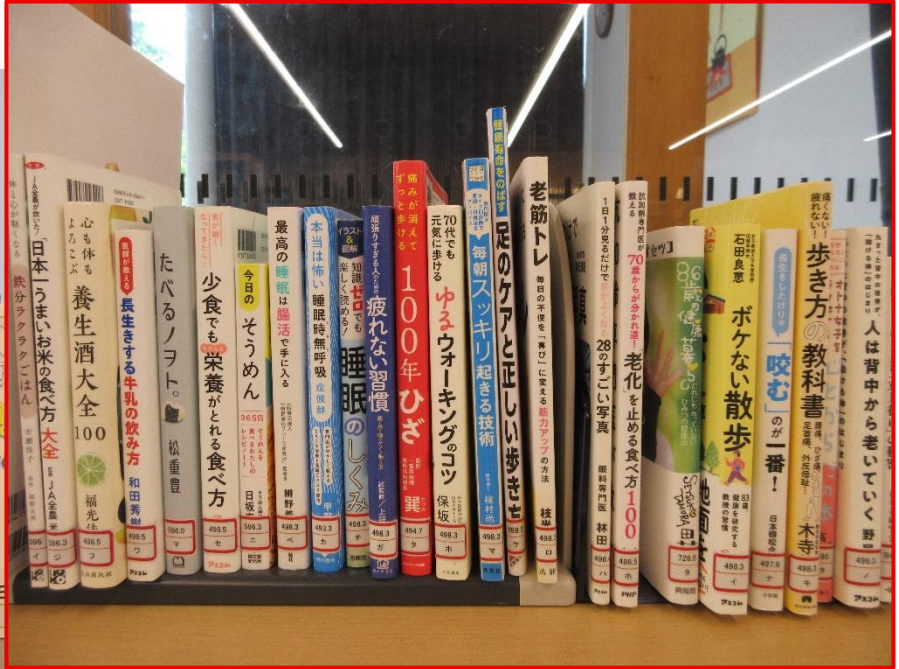


6月7日（日）まで展示





和田山図書館



あさご森の図書館