

健康な生活習慣のため1日に行いたいこと

あったか・めくもり交流事業(H22.6.22)

- 1
1日1回は 自分をほめる
- 10
1日10回は 大きな声で笑う
- 100
1日100回は 深呼吸をする
- 1000
1日1000字 文字を書く
- 10000
1日10,000万歩を目標に 歩く