

生活習慣 変えて伸ばそう 健康寿命

HOP



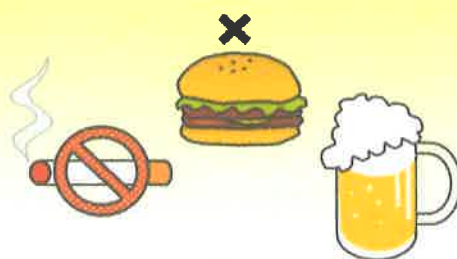
無理のない！
目標を立てよう



STEP



目標に向かって
がんばろう



Jump!



目標達成！



バランスのとれた食事