



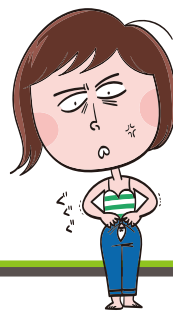
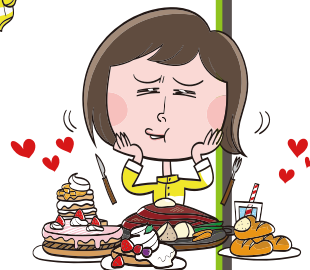
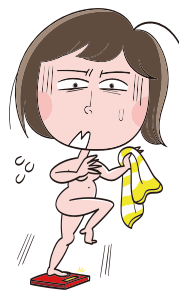
さあ始めよう！ 医学博士の健康チェックリスト!!

こんな時だからカラダを動かそう！

家にいるとこんなことが起こります。



- 体重が増えた
- 筋肉が減った
- 運動していない
- おやつを食べている
- テレビを見ている
- 体調がよくない
- 笑顔が減った



WARNING

まちがいなく、
免疫力が下がっています。



こんな時だからこそ

笑顔で楽しくカラダを動かして

カラダを伸ばして免疫力をあげませんか！

代謝をアップして血行をよくしておいしく食べて

笑顔でいることがとても大切です。



自分でできる免疫力アップ
わたしたちが全力で
みなさんをサポートします！

スポーツクラブ Vivo
Vivo Bearsi スタッフ一同
日本予防医療協会 代表理事 金城 実

