

生活のワンポイント トレーニング

日々の生活
ちょっとだけ意識することで、
脳も体も元気！



◎一昨日の事を思い出す

食事や会った人などを思い出す
ことで脳の働きUP



◎やってみたいことを書く

食べたいものややってみたいこと、
行ってみたい場所などを書くこと
で楽しい気分UP