

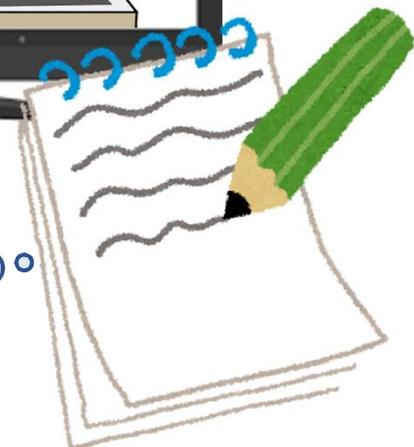


テレビで見た情報を書き留める

健康を保つために「何かしないと」と思っただけでも、
ところが動かない・・・そんな方にお勧めです！

料理番組のレシピや情報番組
でみた、気になったことを書
き留めて見ましょう。

振り返ってみると意外な発見
があるかも！？



形にこだわらず、
気楽な気持ちで。
走り書き OK！