

しっかり食べて、エネルギーを蓄えよう



掃除機をかける・床のモップ<sup>o</sup>掛け・風呂掃除は、  
**20分の歩行と同じエネルギーを消費します！！**

**「できる力」を発揮して、  
「してみたい」生活行為に備えましょう！**

しっかりと食べる



エネルギーを補充

筋力アップ

