

# 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！



## ◎ 献立を考える

旬の食材、必要な材料  
などを考えることで、  
脳の働きUP



## ◎ おつりの計算

支払いの際にいくらおつり  
が返ってくるかを計算する  
ことで脳の働きUP