

ちよびっとコラム

# 温活をしましょう!

寒さが厳しくなってくるこの時期、体の冷えが肩こりや腰痛を引き起こすこともあります。体を温める活動を「温活」というそうです。温かい食べ物で体を芯から温めましょう。

(P.N. ミナフジコ)

