

3 認知症を予防しよう



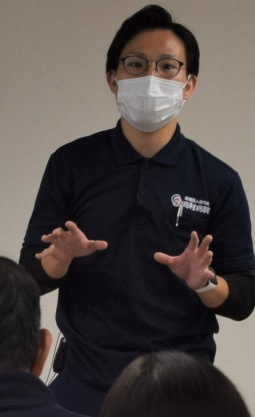
足踏みをしてみましょう

メモ

1分間に125歩の
スピード (125bpm) で
足踏みを行います。



できるだけ腕は大きく、
早く振って下さい



ご使用をお控えください。