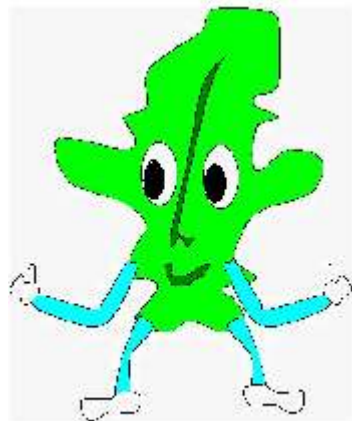


わかどん通信

☆食スポは、食事とスポーツを考えた自己管理システムです。日常生活において食事(食べること)とスポーツ(体を動かすこと)は、意識を持っていないと



わかどん
よろしくね

☆食スポは、食事とスポーツを意識して、何かに気付き変わっていかうとすることを応援します。

スポーツ

☆ウォーキング☆
食スポを意識しはじめスポーツを考えたとき何をとおもい浮かびますか？わかどんは、水泳・ランニングと思いき浮かびました。水泳はプールが必要、ランニングは、マラソンの頑張つて走っている姿を考えてしまいました。もっと身近で手軽にできるウォーキングに注目し歩くことにしました。十分ほどのウォーキングがととてもこちよく体も軽くなったよいうな気がする、よいひとときでし

た。続けられるかな？続けたいな頑張るどん！

食事

☆食事☆

☆食事に意識を持つことによつて今週は何の食事をしたか、偏ったメニュー又は食材になつていないか、一週間でわからな一方は一カ月でみては、いかがですか？わかどんは、意識を持つことによつて満遍なく食していたつもりでも牛乳を取つていないことに気がつきました。これからは、牛乳を意識して取るようにしよう・・・と

靴のマルノ

ウォーキング主任指導員のいる店
東京都北区赤羽2-4-10
赤羽 LaLaガーデン中央
TEL 03-3902-0308

わかめの 中新商店

温度管理バツグン・海産物
東京都北区王子2-23-9
首都高速王子北出入口そば
TEL 03-3914-0223

わかどん応援隊

