

あそぶために、 今日もあそぼう！

あそぶにも体力がいるよね。
あそびについていけなくなったら、かなしい。
だから、あそぶために今日もあそぼう。
子供とあそぶ、趣味のガーデニングや旅行…
普段のショッピングも荷物もちも
そんなことも運動なんです。



ダンベルは 無理だけど、 たかいたかいは 頑張れる。

二歳の子供の体重は約10kg。
トレーニングするには重たいけど
たかいたかいなら頑張れる。
あなたの笑顔と私の健康のために。

