



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**しましょう。
例えば30分に1回、3分程度立ち上がって
からだを動かしましょう。



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**しましょう。



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**しましょう。
例えば30分に1回、3分程度立ち上がって
からだを動かしましょう。



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**しましょう。



じっとしている時間を
定期的に**ブレイク(中断)**

