

ずっと家にいるとストレスが溜まりますので、私も外でジョギングやウォーキングを楽しんでいます。

体力維持と、免疫力アップのために皆さんも運動を心がけて下さい。

その時には、マスクを忘れないように、よろしくお願いします。