整うおとなのスタンプカード

Name

たっぷり４週間

		月	火	水	木	金	土	日
①朝 朝食前に白湯 （50℃前後）	100ml							
②夕方 かかと上下	3分							
③風呂 足湯 40℃3分 →冷水 30 秒	3セット							
④風呂あがり 目を温める	10 分							
⑤布団 へそ時計回り	5分							

キリトリ

整うおとなのスタンプカード

Name

たっぷり４週間

		月	火	水	木	金	土	日
①朝 朝食前に白湯 （50℃前後）	100ml							
②夕方 かかと上下	3分							
③風呂 足湯 40℃3分 →冷水 30 秒	3セット							
④風呂あがり 目を温める	10 分							
⑤布団 へそ時計回り	5分							