

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。

紫陽花の色が美しく映える季節を快適に過ごすために

～ウエストに効くエクササイズ&簡単スパイス朝ごはん～

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。

紫陽花の色が美しく映える季節となりました。今月も体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

■6月のエクササイズ ～ウエストに効くエクササイズ～

今月は、自宅で簡単にできるウエストにくびれを作るエクササイズです！

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

■6月のレシピ 簡単スパイシー朝ごはんのシャクシュカ

今月は、スパイスのクミンを使った簡単朝ごはんです！

→コラムは[こちら](#)

.....

■産婦人科医・小児科医によるオンライン相談窓口

現役の小児科医・産婦人科医・助産師が対応しており、

女性ご自身の健康相談はもちろん、男性も自身のご家族や女性の部下等について相談が可能です！

またお子様の受診判断や発達、子育ての悩みも気軽に相談可能ですので、ぜひ登録をしてみてください！

→[こちら](#)

■産婦人科医・小児科医の参考コラム ※一部抜粋

*産婦人科オンライン

➤[更年期症状とセルフケア](#)

➤[「母健連絡カード」とは？～内容や職場への出し方について～](#)

*小児科オンライン

➤[発熱と解熱剤のよくある誤解3つ](#)

➤[「フォローアップミルク」はいつ使うの??](#)

-----□