

ピリカの効能

ピリカを上手に使って
健康で安心な生活を!!

散歩を兼ねて健康増進・フレイル予防

歩くことが介護予防にいいそうです。

健康づくりも兼ねて、散歩しながらピリカも
する。

一石二鳥です！

ひとり暮らしでも、仲間とつながっている

ピリカでは活動している人の投稿を見ることができます。

毎日のように投稿をしていれば、健康な証拠。

しばらく投稿がなく、体調を崩したと聞いて心配していた
“ぴりかー”の、間もない投稿再開で快復を知りました。

そんなゆるやかなつながりも、ピリカの魅力かな・・・と思
います。