

健康で豊かな家庭を願う

月刊

# こころとからだ

2023  
4

[http://www.drugmagazine.co.jp/ko\\_index.html](http://www.drugmagazine.co.jp/ko_index.html)

## 料理を通じ 元気になる

特・別・全・画

更年期を大丈夫にする生活術  
グッスリ睡眠で毎日晴れやか  
春から開始! ガーデニング



自然の中で心身が健康  
読者発! 会いたい人

## 姿勢をよくして健脚維持