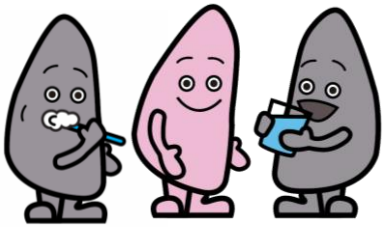
禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



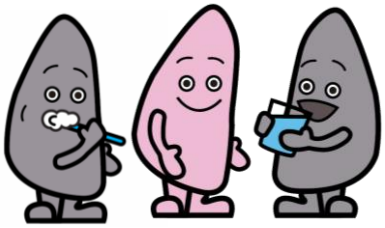
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



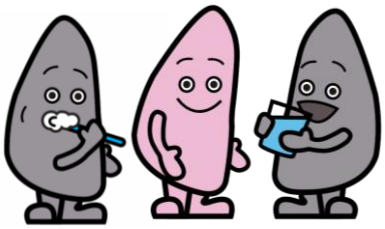
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



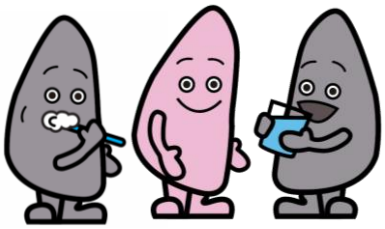
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



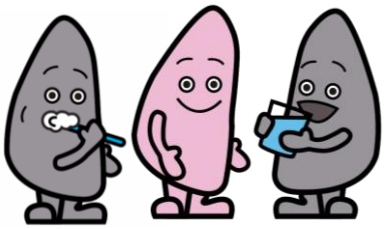
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



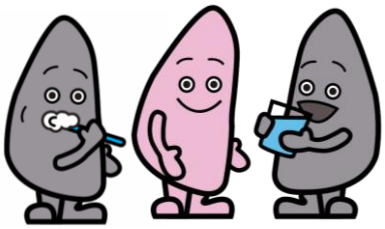
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



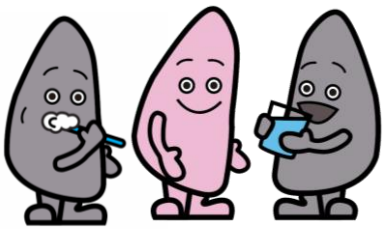
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



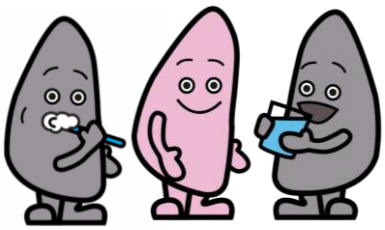
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



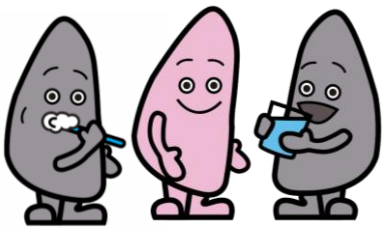
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



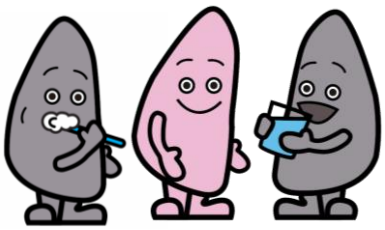
効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん

禁煙中は 気分転換 が大事(^^)/



効果的な気分転換
- ●水や氷を口に入れる
- ●ガムやアメを食べる
- ●歯磨き
- ●深呼吸　　など

熊本　禁煙　検索

その他、気分転換の方法を知りたくなったら今すぐ検索

くまもと禁煙推進フォーラム　キャラクター吸うばいくん・吸わんばいくん