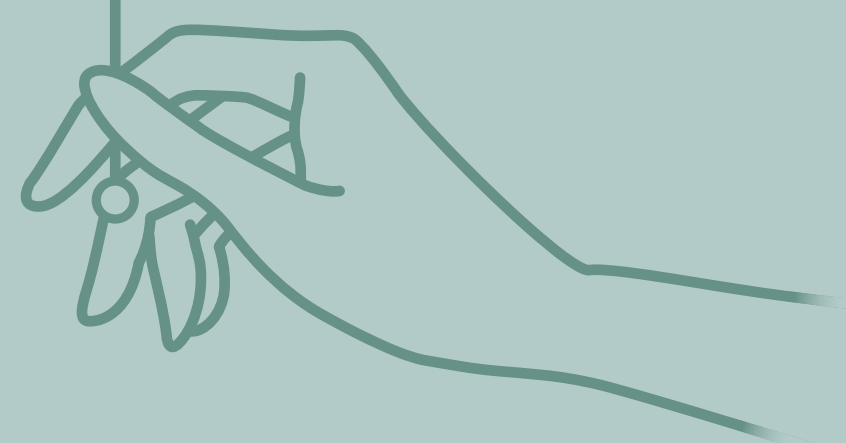


地球を想って明かりを消そう

EARTH HOUR in Yokohama



電気を消した60分。あなたは何をして過ごしますか？

いつもと違う特別な時間の過ごし方

## キャンドルを活用

キャンドルでいつもよりお洒落な夕食を演出  
お風呂で使えばリラックス空間になります  
※火の取扱いにはご注意ください。



## いつもより早めの就寝

いつもより早く寝てみると、  
いつもと違う朝が待っているかもしれません

## 健康的な時間を

スマートフォンやテレビを消して目を休ませましょう  
目の周辺をマッサージするとより効果的  
ヨガやストレッチなども健康的です

