

「ながら」で健康を手に入れましょう

生活習慣病予防や高齢者の介護予防などに効果的な健康づくりのため、生活の中で手軽にできる「ながら」運動を取り入れてみましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

何かにつかまりながら
やってみよう

30秒静止



歯磨きし「ながら」片脚立ち
背筋を伸ばし、
息を吐きながら片足を
持ち上げる

タオルでも代用可



両膝でクッションを
挟み、押しつぶす

膝を90度曲げて
床に座る

テレビを見「ながら」
クッションつぶし

02

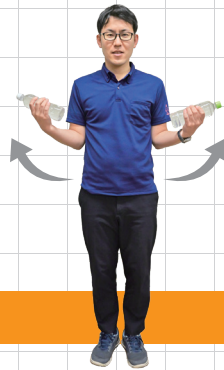
01

肘が脇腹から
離れ過ぎないように意識する



肘の曲げ伸ばしを
繰り返す

03



息を吐きながら、
肘を曲げる

02



ペットボトルを
両手に持つ

動画を観「ながら」
腕カール

01

Topic

プラス
+10から始めよう

+10とは、今より10分多く体を動かすことです。+10を1年間継続すると、1・5〜2ポキの減量効果が期待できます。今日からぜひ実践してみましょう。

顔は正面を意識して



息を吐きながら、
肩をすくめる

02

買い物し「ながら」
肩すくめ
両手に荷物を持つ

01

