

おうちで体操★

30日間集中プログラム

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、行事の中止、外出の自粛が求められる、体を動かす機会が激減していませんか？体を動かさないと、身体・内臓の機能低下はもちろんのこと、知らないうちに持病が悪化したり、肥満傾向になるおそれがあります。

自宅でもできる運動を継続し、健康を保つように心がけていきましょう!!
今回は、椅子に座ったままでも取り組める運動を紹介します!!

ルール

- ・ 運動前に体調が悪い時や血圧が高い時は、運動を中止しましょう。
- ・ 体操の前後にはストレッチを行いましょう。
- ・ 休憩を取りながら、朝、昼、晩、と分けて行うのもOKです。
- ・ 達成できたらマスの空いているスペースに◎を記入しましょう。
- ・ 空欄の日は体操お休みの日です。
- ・ 30日間取り組み、◎などを記入したカレンダーは、運動状況の把握および今後の運動教室計画のため、「ふれあい健康センター」の窓口への提出に協力していただけると幸いです！

【制作】

三笠市ふれあい健康センター
地域おこし協力隊
安ヶ平 萌子(やすがひら もえこ)
電話:01267-3-2010

【協力】

三笠市老人クラブ連合会
ささえ愛まちづくり
(三笠市生活支援体制整備事業)