

運動不足・・・

まずは

日常生活の活動量Up! から

「忙しくてなかなか運動できない・・・」という方、
まずは、日常生活の活動で、『身体を動かす!』機会を増やしましょう。

【家庭編】



テレビ見ながら
お茶を飲みながらでも
膝をのばして、筋トレ

やってみよう!



四つ這いは、立派な
体幹トレーニング?!



食器を洗うだけでも
食後の血糖値が下がります
ついでに、つま先立ちで
筋肉も鍛えましょう



よく使うものを
高いところや低いところに
しまいましょう
背伸びをしてストレッチに
しゃがんで立って筋トレ



プラス・テン

+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かす生活が、
健康寿命延伸につながります。

皆様の健康づくりに役立てていただく

ための『なっぴい健康出前講座』実施中

お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課

ながの健やかプラン21推進市民の会

電話226-9961 FAX 226-9982