

身体活動量が減っていませんか？ 意識して体を動かしましょう！！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、自宅で過ごす時間が多くなっていることと思いますが、外出や運動などの活動量が減少すると次のような健康への影響も危惧されます。

あなたは大丈夫ですか？



放っておくと…



●運動の一部を紹介します

ストレッチ(足裏全体)
足のむくみ予防・改善



筋力トレーニング(自転車こぎ)
足腰強化とポッコリおなか改善



ウォーキング
ストレス解消！まずは10分から♪



なかなかやらない足指の運動 ～足指の運動できますか？～

脳の活性化、足の踏ん張る力につながります！



※詳しい運動は、市公式YouTubeチャンネル(つくしちゃんねる)にも掲載しています。一緒に試してみてください♪

