



運動で、体もこころもほぐしましょう!

~ごはんを美味しく食べるために、体を動かすことを習慣にしてみませんか~



健康づくり推進員おすすめの運動



けがを防ぐ! 効果が上がる! ウォーキングのポイント

上からひっぱられる様な感じで

あごをひく



胸をはり、背筋は伸ばしましょう。お腹はひきしめて!

いつもよりちょっと歩幅を広げて! 速足で!

かかとから着地。親指の根元で蹴る!

日常生活で、ついできちゃう「ながら体操」!

「ながら体操」とは、家事・通勤・日常生活の中に運動を取り入れていく方法です。気軽に無理なく、自分に合った運動を取り入れてみませんか。

マイカーやめて、マイシューズ!



エスカレーター・エレベーターを使わず階段の昇り降りです筋力アップ!



洗濯物をかごから取り出す時に腰を落として『スクワット』



運動すると、いいこといっぱい!

筋肉や体がほぐれるから、肩こりや腰痛が楽になったわ。



新陳代謝がよくなり、やせやすい体になりますよ!

汗をかいて、気分爽快!! 食事はおいしく、夜もぐっすり。

健康づくり推進員

お友達もできたわ!

毎日続けて、達成感!

健康はむら21は、運動の目標を掲げています

週2回以上、1回30分以上の運動を

実施している人の割合... 全体 15.0%

日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合... 全体 58.2%

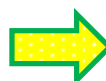
(市民意識調査:平成25年)

健康はむら21目標
増やす



「運動・栄養・こころについて」

もっと知りたい方は..



健康フェア会場へ

(裏面へ)