

新型コロナウイルス感染拡大防止による、自粛生活によって外出する機会が減ってしまい、生活不活発になっていませんか？



自分の健康を守るため、  
自宅でできるちょっとした運動や活動を取り入れましょう。

## ながら運動♪

- テレビコマーシャル中に足踏み運動
- 料理しながら、台所シンクを持ってスクワット
- 歯磨きしながら、かかと上げ運動

## 家事仕事



家事は立派な運動です。  
掃除機かけ、洗濯、お風呂そうじ、草ぬきなど…  
家をととのえつつ、健康になれる活動であり、一石二鳥です。  
また、頭を使って段取りしながら行うので、頭の運動にもなりますね。

## NHK ラジオ体操 テレビ体操

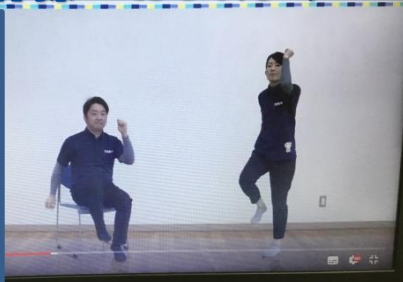
おなじみの体操です。  
ひとつひとつの動きを、丁寧にキビキビ行うことで、  
関節をやわらかくしたり、筋力の衰えの予防に役立ちます

## 鳥羽市 元気づくりソング

地域包括支援センターが作成したうた&体操です。  
うたを聞きながら、簡単な体操を行いたのしく  
介護予防の知識を身につけることができます。

## 健康体操 はじめよう

しっかり  
足ふみ



## テレビで見られます！（約5分）

- 行政チャンネルとば <ケーブルテレビ>  
放送時間  
毎日 ①8時～ ②10時～  
③正午～ ④15時～

