

健康被害にご注意を...

ウイルス対策により外出を控え家に閉じこめると、活動量が減り血糖コントロール不良など生活習慣病の悪化や筋肉の衰えなどの健康被害につながる恐れがあります。座ったまま長時間過ごしたりせず、自宅でも簡単に活動量を増やすことができるメニューをご紹介します。

【自宅で簡単トレーニングメニュー】

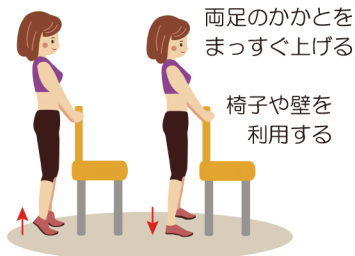
①足踏み (目標20回)



②スクワット (目標10回)



③爪先立ち (目標20回)



④おじぎ (目標10回)

