

今より10分多く体を動かしてみませんか？
無理のない範囲で運動不足を解消しましょう！
スポーツ推進委員が3種類の運動を紹介します。

運動しよう

プラステン

+10 から始めよう



つかまるものがある場所で行いましょう

大腿筋、ふくらはぎ、足底などのトレーニングになります
姿勢はまっすぐに

片足立ちをしてみよう！

①床につかない程度に、片足を上げる
②片足立とを左右1分間ずつ、1日3回が目安（はじめは1回から）

可能な人は、両手を腰に当ててチャレンジ

- ▶120秒できたら◎ ▶60秒できたら○
- ▶60代以上の方は30秒できたら○
- ▶70代以上の方は15秒できたら○

今より10分^(1,000歩)多く歩いてみよう！

背筋ピンコ！歩幅を広く！
スピードアップ！

楽しいと思える範囲で息が軽くはずむといいですね

健康維持の目標歩数

▶年齢が20～64歳	
男性	9,000歩
女性	8,000歩
▶年齢が65歳以上	
男性	7,000歩
女性	6,000歩


日常生活の歩数を含みます
まとめて歩けなくても分散してもOK

自身の健康のために体を動かそう！



ゆっくり5～6回を1日3セットできるといいですね
丈夫な人は、椅子と机を使わずにやってみましょう
膝がでないように、膝とつま先は同じ向きになるように注意しましょう

スクワットをしてみよう！



※健康日本21より

皆さんは家でどんな運動をしていますか？

「あなたのおすすめの運動」を募集し、いただいた情報をHP等で紹介します。皆さんの応募お待ちしております！
※内容は編集する場合があります。

応募方法

①対象/市民またはにかほ市出身者/②写真データ(10MB以下)またはイラスト/③氏名(掲載可・不可)/④年代/④町内名/⑤応募した運動を始めた理由/⑥応募した運動の効果/⑦自由コメントをスポーツ振興課窓口またはメール(supotusinko@city.nikaho.lg.jp)で6月30日(火)まで提出



応募はこちらから！
QRコードを使って
簡単応募

問 スポーツ振興課 ☎33-8855