

## 「ながら運動」の啓発について

令和元年度第1回健康づくり推進協議会にて提案のありました「ながら運動」の事例をご紹介します。

家事や仕事をしながら、日常生活の中で気楽に無理なく、自分に合ったながら運動を取り入れて、少しでも体を動かすことが大切だと考えます。

今後、糸魚川市のホームページ（YouTube チャンネル）にて掲載を予定しています。



大腿を鍛えよう！片脚の上げ下げ



大腿横：片足つつ



踵上げでふくらはぎを鍛えよう！



歯磨きしながら大腿等を鍛えよう



洗濯しながら片足立ち



スクワット



料理をしながら踵上げ