

バランスよく鍛えて健康なカラダを

健康なカラダを作るには、「有酸素能力」
「筋力」そして「柔軟性」が必要です。

有酸素運動



1日10,000歩
通勤や職場内で歩数を
増やす方法を見つけましょう。

大腿前部ストレッチ

足先を持って膝を曲げ、
お尻に引き寄せます。

ニーリフト

椅子に座って10秒間
両足を持ち上げます。



空気椅子

椅子から10秒間お尻を
持ち上げます。



バランスの
取れた健康
エクササイズ

筋トレ

ストレッチ