

今日からできる 「+10」 プラステン

まずは、今より10分、身体を多く動かすことを意識するのがお勧めです！

生活でのプラステン

- ・歩幅を広く
- ・早く歩く
- ・座りっぱなしの時は30分に1回は立つ
- ・仕事の合間にストレッチ

楽しみながらプラステン

- ・週末は体を動かしてリフレッシュ
- ・家族との外出を楽しむ
- ・スポーツイベントに参加する

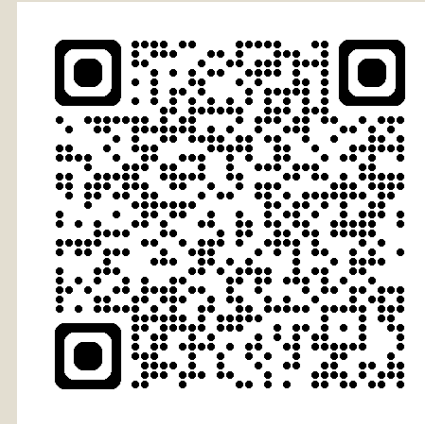
★もっと運動したいときは★

3～5分で取り組める運動を紹介します。

超リフレッシュ体操

超リフレッシュ筋トレ

超リフレッシュキックボクササイズ



厚生労働省

「健康寿命を延ばそう SMART LIFE PROJECT」

おうちで+10超リフレッシュ体操 より