



買い物しながら、
ウォーキング。



床掃除しながら、
二の腕シェイプアップ。



子どもを抱っこしながら、
スクワット。



通勤しながら、昇降運動。



デスクワークしながら、
ストレッチ。

「ながらエクササイズ」はじめませんか。

スポーツだけが運動ではありません。

カラダを動かすことを意識すると、毎日の生活にも健康になるチャンスはたくさんあります。

さあ、「ながらエクササイズ」を取り入れて、生活習慣病を防ぎましょう。



「ながらエクササイズ」は、ほかにもいろいろ。詳しくは、
<http://www.smartlife.go.jp/>