

## 成人・高齢者 運動

### ～めざす姿～

自分に合った食べ方、動き方を知り、生活習慣病を予防する。

### ～目次～

運-1	からだを動かすことの大切さ	.....P1
運-2	身体活動とは	.....P2
運-3	安全に運動を行うために	.....P3
運-4	身体活動を増やすために	.....P4
運-5	準備体操と整理体操	.....P5
運-6	腰のリフレッシュ体操～ストレッチ編～	.....P6
運-7	ウォーキングとジョギングのポイント	.....P7
運-8	ラッコ運動	.....P8
運-9	腰のリフレッシュ体操～筋力づくり編～	.....P11
運-10	プラス1000歩！あわーチャレンジ！！	.....P12
運-11	歩いてみよう♪ウォーキングマップ	.....P14
運-12	運動継続のポイント	.....P16