

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