



すこやかちゃんの
『美ママ生活』解説コーナー

大和郡山市の 20～40 代の女性は、
運動不足っていわれてるの

いつもの生活に運動をプラス

家事とか、通勤の移動とかに
意識して『運動』を取り入れてみて！
健康づくりに効果的な
「ながらエクササイズ」に変わるのよ

プラス・テンで『美ママ生活』！

まずは、毎日、ちょこちょこ
あわせて 10 分（プラス・テン）
どこでも、いつでも、無理なく続けて
『美ママ生活』してね（^o^）/

ながらエクササイズを生活習慣に

筋肉を刺激して 太りにくいカラダに
運動量を増やして 疲れにくいカラダへ
カラダをほぐして ココロもほぐれる

運動なんてものは
学生の部活以来
してない

ハァ...



最近
体型が
気になる...



1. TV を見ながら
2. 意外としんどい
けど、
気持ちいい！！

買い物だて
歩いていくわよ
帰りは腕の
筋トレ
ね



美ママ目指して
これからも
継続して



ママさん...
キレイ

自分の時間がないママの「体型キープ」のために
今からつくろう！未来のカラダ

大和郡山すこやか 21 推進委員会
＜問合せ＞
大和郡山市保健センター
「さんて郡山」
Tel 0743-58-3333

園まで子どもを
歩いて送る



遠くのトイレを使う



こまめに動く（家事・仕事）



子どもと遊ぶ



1 日のはじまりと
おわりにストレッチ



いつものライフスタイルに

+10 分

ながらエクササイズ

背筋を正してすわる・歩く



歯みがき
しながら
かかと上げ



TV を見ながら
体を動かす



利き手と反対の手を使う
買い物はカゴで



階段を使う



♡ 続けるコツは...手帳に書く・楽しむ・頑張らない・友達と一緒にする・など、