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』をとりいれてみて! 健康づくりに交か果めな 「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) どってでも、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 カラダをほく"して ココロもほく"れる

美ママ生活

by shoko

していない 学生の部活以来運動なんてものは



最近体型が



きないしんどいまれられた。

帰りま成の筋トレポリスの物でで





さんて新聞

ラからつくろう!未来のカラダ目分の時間がないママの「体型キープ」のために

大和郡山すごやか 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

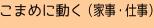


遠くのトイレを使う



10 12 1 9 3 8 7 6 5









子どもと遊ぶ



いつものライフスタイルに



ながらエクササイズ

背筋を正してすわる・歩く





1日のはじまりと おわりにストレッチ

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