

3

スキマ時間運動、ながら運動で 身体を動かそう

ちょっとしたスキマ時間を活用して、家事や仕事をしながら身体を動かしませんか？家事の合間での軽いストレッチや階段の上り下り、椅子に座ったままでもできる筋トレなど、ながら運動を取り入れることで、効率的に身体を動かしましょう。

