



# 6

## おうちエクササイズで 運動不足解消を

空き時間に、家で気軽にできる運動として、階段や椅子を使った足踏みやスクワット運動、マットでのストレッチや筋トレなどを始めてみませんか。室内の運動でも工夫次第で十分な効果を得ることができます。