

続けたくなくなる運動

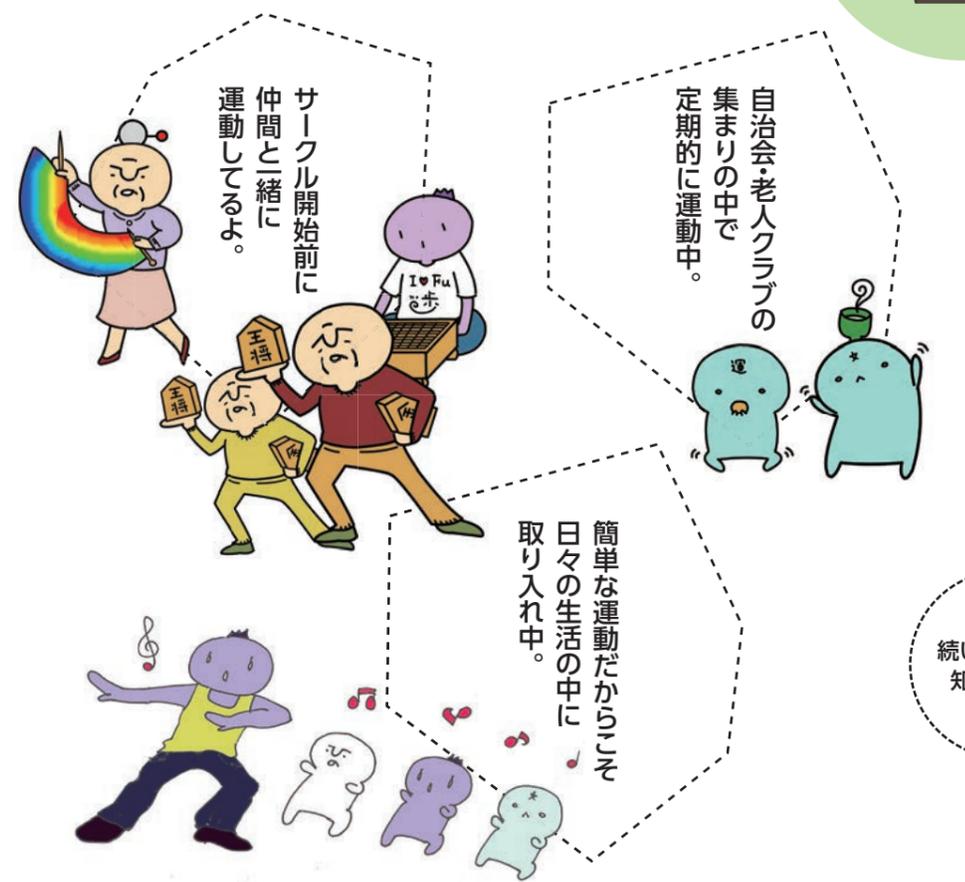
運動のやり方は分かっていても始められない、続かないと悩む人は多くいます。生活に組み入れられないと何事も続かないもの。ちょっとした工夫で運動は続けられます。

【運動が続かない理由】



運動が続かないという悩みは、どんな人にもあります。運動を習慣化させるためのコツは、気心の知れた仲間と一緒に始めてみることです。

【運動を続けるコツ】



続いている人は知っている

まずはコレから ひの健幸貯筋体操

ひの健幸貯筋体操とは...

重りを使った筋力運動の体操です。0〜2・2キロまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に付け、椅子に座ってゆつくりと手足を動かしていきます。4・5ページで紹介した運動はひの健幸貯筋体操の一部です。
※この体操は、高知県高知市で開発された「いきいき百歳体操」を採用しています。



ひの健幸貯筋体操の機会に団体登録はいつでも、どこでも、誰でも簡単にできる体操で、筋力アップにつながります。
現在3人以上のグループ活動をしている皆さま、これから体操をしてみたいグループの皆さまは、ぜひこの体操をグループ活動として広めるためのお手伝いをしてくださる方を募集します。
また、この体操の機会に団体登録すると、E Know!(イーノウ)社会福祉協議会だよりで活動紹介ができます。



ひの健幸貯筋体操に関する 問い合わせ・申し込み

日野市社会福祉協議会
地域支援係(☎584-1294)



日野市社会福祉協議会
公認キャラクター
「ひの助」