



立派に育ったカラダに

少しずつの「**愛**」
プラス**10分の活動**を

運動を取り入れよう!

運動を**楽しんで**
習慣にしましょう!

自分にあった方法で
無理なくできる**事**から
始めよう!

プラス
+10分の活動

けがや体調に注意して
行いましょう

近くは歩こう!

毎日
8,000歩以上
が目安です

運動の中に
週**2~3日**の
筋トレを取り入れよう

筋トレにチャレンジ!

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を**ブレイク**
(中断)

座りっぱなしを
避けよう!

宮崎県

宮崎県健康長寿
サポートサイト



健康長寿 宮崎

