

健康いちばん



プラステン +10! 運動のススメ!

からだを動かす機会は減って
いませんか？

身体活動を増やすポイントは
「**プラス・テン**」です。

今より10分多くからだを動かす
だけで、健康寿命を伸ばせると
いわれています。毎日、今より10分
多くからだを動かしてみませんか。

※持病のある方と通院中の方は、主治医と
相談の上、取り組むことをおすすめします。

玉川総合支所では、階段を使って
身体活動量を増やす活動
「0円ジムあります。」
の取り組みを進めています。



出典:東京福祉保健局ホームページ
(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/index.html>)

健康的に筋力アップ!

まずはセルフチェックを してみよう



室伏長官が考案・実演する
身体診断「セルフチェック」
動画

出典:スポーツ庁ホームページ
(<http://www.mext.go.jp/sports/>)



二次元コード
(詳細をご覧ください)

親子で一緒にできる 筋トレをやってみよう



新型コロナウイルス感染対策
スポーツ・運動の留意点と、
運動事例について

出典:スポーツ庁ホームページ
(<http://www.mext.go.jp/sports/>)



二次元コード
(詳細をご覧ください)