

まえばしヘルスアップ図鑑 ～ながら運動に励む人々～

時間がない方でも取り組める「ながら運動」をご紹介します。
仕事をしながら、身体活動量アップを図りましょう。
今日の運動は『椅子ウォーク』です。
その場足踏みでもウォーキングと同じ効果を得ることは可能です。
これで、運動不足解消！

お腹をへこませる

左右交互に膝を上げ下げ

やや前傾姿勢

左右交互に、1秒に1回のペースで膝を上げ下げする（足踏みする）

【1度に行う目安】 60秒（60回）
 【1日に行う目標】 2回
 【効果】 有酸素運動（脂肪燃焼）、骨盤、お腹

食改おすすめコース
1180m 15分 1900歩 60kcal アイス20g

推奨おすすめコース
2700m 34分 4360歩 140kcal

下川淵地区の見どころ

下川淵市民サービスセンターを出て、下川淵小学校を一周するコース

スタート・ゴール地点：鶴光路町701（下川淵市民サービスセンター）付近

油田 季節の花見コース

スタート・ゴール地点：鶴光路町701（下川淵市民サービスセンター）付近

下川淵公民館では、ウォーキング動画をYouTubeで配信中。動画を見ながら椅子ウォークをして、バーチャルウォークを楽しんでみては？



動画はこちら

