

2018年

10月

すこやか育む♪

家族の健康カレンダー

生活クラブ共済 ハグくみ



	みんなの予定	の予定	の予定	の予定	の予定	の予定	の予定
1月		1	1	1	1	1	1
2火		2	2	2	2	2	2
3水		3	3	3	3	3	3
4木		4	4	4	4	4	4
5金		5	5	5	5	5	5
6土		6	6	6	6	6	6
7日		7	7	7	7	7	7
8月	体育の日	8	8	8	8	8	8
9火		9	9	9	9	9	9
10水		10	10	10	10	10	10
11木		11	11	11	11	11	11
12金		12	12	12	12	12	12
13土		13	13	13	13	13	13
14日		14	14	14	14	14	14
15月		15	15	15	15	15	15
16火		16	16	16	16	16	16
17水		17	17	17	17	17	17
18木		18	18	18	18	18	18
19金		19	19	19	19	19	19
20土		20	20	20	20	20	20
21日		21	21	21	21	21	21
22月		22	22	22	22	22	22
23火		23	23	23	23	23	23
24水		24	24	24	24	24	24
25木		25	25	25	25	25	25
26金		26	26	26	26	26	26
27土		27	27	27	27	27	27
28日		28	28	28	28	28	28
29月		29	29	29	29	29	29
30火		30	30	30	30	30	30
31水	ハロウィン	31	31	31	31	31	31

秋こそ
チャンス! 運動を
はじめよう!

運動不足が気になる方は、気候のよいこの時期がチャンスです。おすすめは、手軽なウォーキングを中心に、ストレッチや筋トレをほんの少しプラスすること。この3つの運動はそれぞれ効果が異なるため、組み合わせて習慣化できると理想的です。1回30分、週2~3回を目標に始めてみませんか?

運動は3つの種類を組み合わせる習慣に!

有酸素運動 ウォーキングや自転車、スイミングなど
脂肪燃焼、心肺機能の改善や持久力アップなど

筋肉トレーニング 腹筋やスクワット、ダンベル運動など
筋肉量の増加、基礎代謝量アップなど

ストレッチ 血流改善、疲労回復、筋肉痛・ケガ予防など

