



出来るときに、出来るものを、出来るだけ...

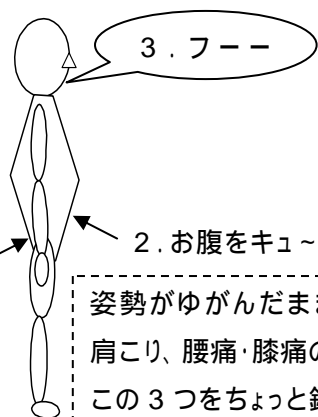
忙しい毎日を送る中で健康のことは気になってわかっていても時間がない、帰っても疲れて何もする気が起きない...なんでもさあ、今日からやるぞ！と決めて始めてもがんばりすぎて続かない...そんな方もいらっしゃることでしょ

がんばりすぎると疲れてしまったり、返ってストレスになったり怪我をしてしまうこともあります。食育お茶の間教室ではお仕事で疲れた体をほぐし、深い呼吸を行なうことにより全身の血行をよくしながら気持ちのよい頑張らない体操を行なっています。身体のゆがみを調整し、仕事のしやすい疲れのたまりにくい身体づくりをまずは、出来るときに、出来るだけしてみませんか？きっと体も心もリラックスして毎日のお仕事や家事もはかどることと思います。

健康づくりの3本柱は運動・栄養・休養です。3本のどれが多すぎても少なすぎても健康を崩しやすいので、バランスよくとることが健康への近道です。

キレイな姿勢

あなたはできてる？正しい姿勢！



姿勢がゆがんだまま仕事や家事をしていると肩こり、腰痛・膝痛の慢性化につながります。この3つをちょっと鏡の前でしてみると...
姿勢美男、美女のできあがり！



チューブも使って動きやすいからだ作り



最後はほぐして心も体もホカホカ



骨盤の調整中

歩数・エネルギー消費量記録表から **食育モリモリ日誌** に変わります！

モニターの皆さんに毎日記録していただいている運動記録表ですが、少し遅れましたが、8月、(または9月)より、様式を記入しやすいものに少し変更させていただきたいと思います。

基本の歩数記録は今までどおりですが、消費カロリーなどの数値記入の代わりに、×形式での記入で運動と食事に関する項目に変更しております。詳しくは食育モリモリ日誌と一緒に配りいたします「書き方」をご覧ください。運動と食事の面から毎日の日記のつもりで記録してみてください。

また歩数計の電池が切れたり、故障した場合は保健課より補充いたしますのでお使いの歩数計を保健課または教室時スタッフまでお持ちください。

