

# 運動について話そう



## ちょっとした雑談のひとつときに

ウォーキングや体操のこと、  
話してみませんか

なんだかやる気が出てきます

まずは

用具の

準備から



## 形から入ってみましょう

歩数計やバランスボール、ヨガマット  
用意すればからだを動かすきっかけに

動きやすい  
服装選びを



服装選びも

からだを動かすきっかけに

かっこよくて動きやすい服装、カバン、靴選び  
移動が楽しくなるかも

情報を  
あつめよう



## からだを動かす方法 情報は身の回りにも

テレビやインターネット、情報はどこにでも  
家族や友人に聞いてみるのもいいかも



# 仲間をさそってみよう



## 誰かと一緒なら、楽しめる

一人で歩くのは退屈でも

おしゃべりしながら歩く時間はあっという間

散歩から  
はじめよう



## 外に出てみよう

すき間の時間を利用してちょっとした外出を  
少しの散歩で心もからだもリフレッシュ



小さな目標を

立てよう

わずかなことから始めよう

「エスカレーターの代わりに階段を使う」  
小さなことでも達成すれば大きな自信に





散歩ルートを

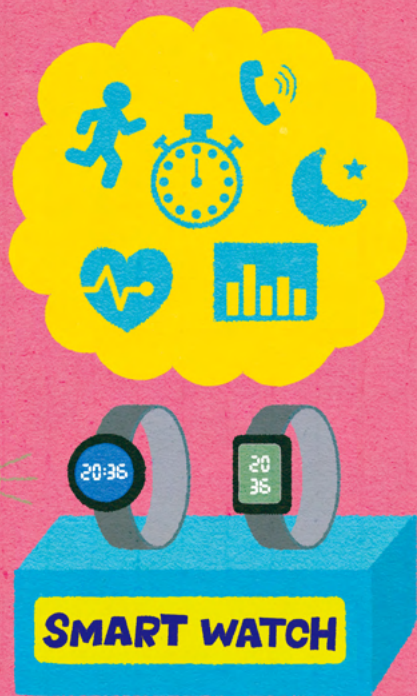
考えよう

まずは思い浮かべてみましょう

自分がかからだを動かしている姿、散歩のルート  
頭の中で思い描けば、行動が変わるかも



調  
べ  
よ  
う  
つ  
い  
て  
用  
具  
に



## 最近の健康用品は、 おしゃれでかっこいい

お店でスマートウォッチや  
かっこいい運動靴を見てみましょう  
お気に入りのものが見つければ、  
からだを動かしたいと思うかも



今の生活を  
振り返ろう

最近からだ、  
動かしていますか？

忙しかったり、ついつい横になり  
運動不足になっていませんか

まずは振り返ってみましょう

できる事を  
考えよう



## 家事だって立派な運動です

掃除機、床拭き、お買い物

生活の中にもからだを使う機会はたくさんあります

どんな事ならできそうですか？





運動でできる場を

探そう

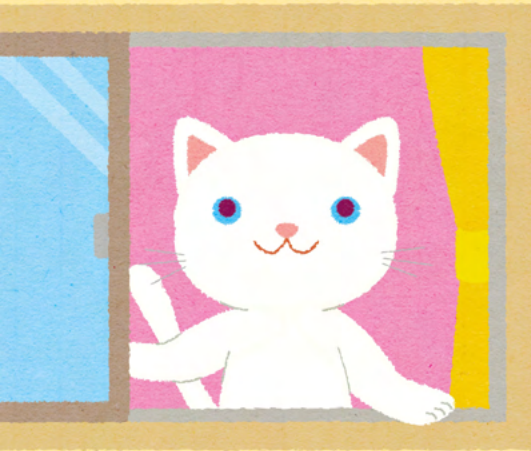
## 身近なところにきっとある

広い歩道や近くの運動施設、公園を  
思い浮かべてみましょう

からだを動かせる場所は意外と近くにあります



外の空気を  
吸おう



## 窓を開けましょう

太陽の光を浴びて、季節を感じましょう  
なんだか気持ちも晴れてきます