

## イキイキAさんの場合

う

ーんと  
伸びると身体が  
シャキッとします



6:00

ん

かいだ  
素晴らしい  
運動スポット



8:00

ど

んなに  
忙しくても、  
こまめに身体を  
動かします



15:00

う

ちに帰ったら  
身体をいたわる  
ストレッチで疲れを  
とります



21:00

## ダラダラBさんの場合

じ

かん  
ギリギリまで寝て、  
朝食は食べません



6:00

だ

かい  
避けて  
エレベーターに  
乗っちゃいます



8:00

ら

くな姿勢は  
猫背と肘をつくこと



15:00

く

じ以降は  
テレビの前で  
ずっとこのポーズ



21:00

# ちよびり運動習慣を！

ライフサイクルは同じでも、ちょっとした意識の違いが身体や心へ影響します。  
日々の暮らしのなかで無理なく続けていきましょう。



健康保険組合連合会

www.kenporen.com